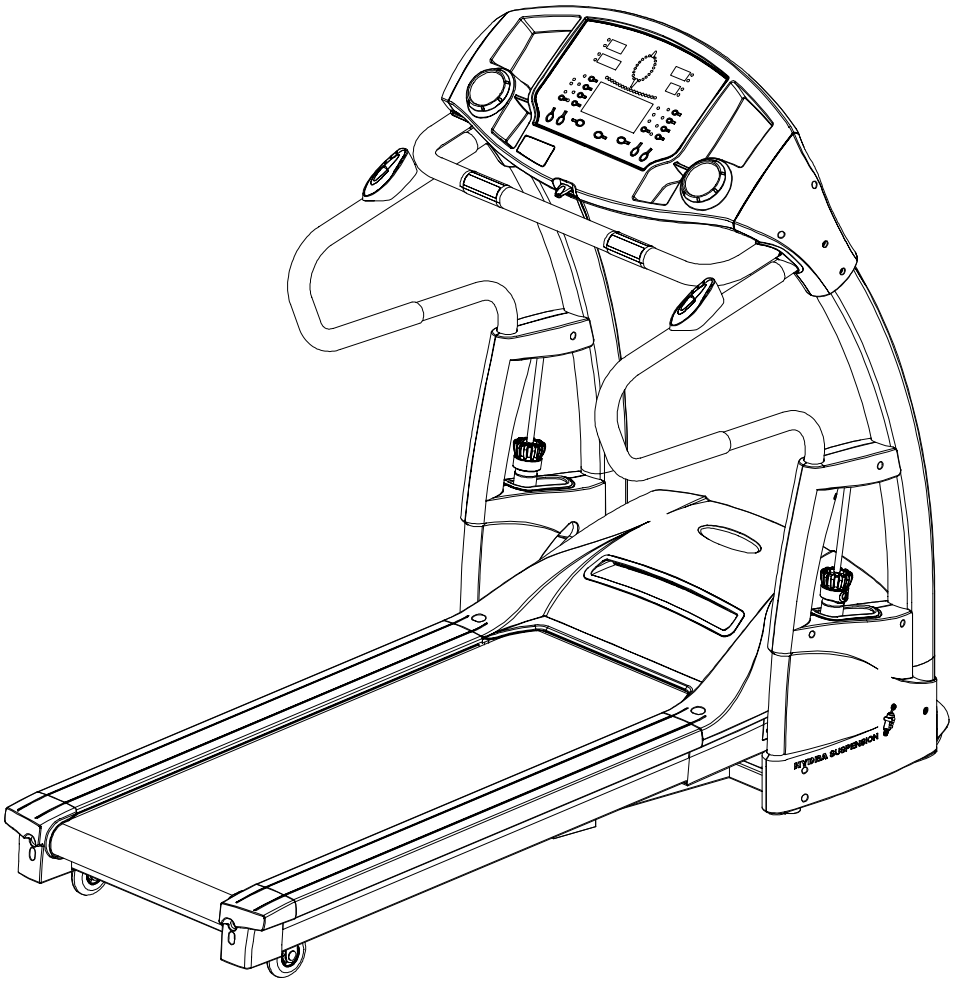
**USER'S MANUAL**

# 8.25E MOTORIZED TREADMILL

**MODEL NUMBER: 8.25E**



USER WEIGHT LIMITATION: **400 lbs**

MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: **180 KG**

UK: TOLL FREE CUSTOMER SERVICE NUMBER: 0800-097 2100

DE: SERVICENUMBER: +49 (911) 810 59 24

SERIAL NUMBER (found on frame) – SERIENNUMMER (auf Rahmen)

## PRECAUTIONS

**WARNING**: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

- Use the treadmill only as described in this manual.
- Place on a level surface, with 6 feet (2 m) of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- When choosing a location for the treadmill make sure that the location and position permit access to a plug.
- Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the treadmill at all times.
- The treadmill should not be used by persons weighing more than **400 lbs** (180 kg)**.**
- Never allow more than one person on the treadmill at a time. Wear appropriate exercise clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
- When connecting the power cord, plug the power cord into a grounded circuit. No other appliance should be on the same circuit.
- Always straddle the belt and allow it to start moving before stepping onto the belt.
- Always examine your treadmill before using to ensure all parts are in working order.
- Allow the belt to fully stop before dismounting.
- Never insert any object or body parts into any opening.
- Follow the safety information in regards to plugging in your treadmill.
- Keep the power cord away from the incline wheels and do not run the power cord underneath your treadmill. Do not operate the treadmill with a damaged or frayed power cord.
- Always unplug the treadmill before cleaning and/or servicing. Service to your treadmill should only be performed by an authorized service representative, unless authorized and/or instructed by the manufacturer. Failure to follow these instructions will void the treadmill warranty.
- Never leave the treadmill unattended while it is running.
- The equipment is for Class B (Home Use).

## POWER REQUIREMENTS

**Power Requirements**:

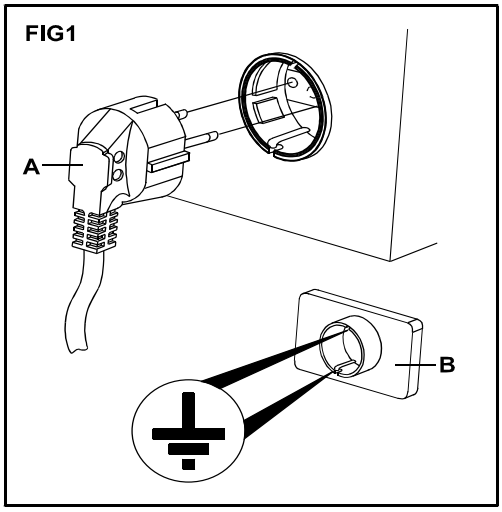
IMPROPER CONNECTION OF THE EQUIPMENT GROUNDING CONNECTOR CAN RESULT IN A RISK OF AN ELECTRIC SHOCK. CHECK WITH A QUALIFIED ELECTRICIAN OR SERVICE MAN IF YOU ARE IN DOUBT AS TO WHETHER THE PRODUCT IS PROPERLY GROUNDED. DO NOT MODIFY THE PLUG PROVIDED WITH THE PRODUCT, IF IT WILL NOT FIT THE OUTLET; HAVE A PROPER OUTLET INSTALLED BY A QUALIFIED ELECTRICIAN.

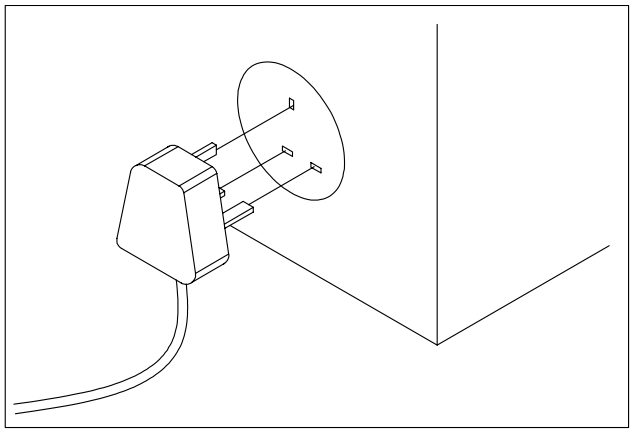
This treadmill can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's electrical power. Voltage spikes, surges and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. To reduce the possibility of treadmill damage, always use a surge protector (not included) with your treadmill.

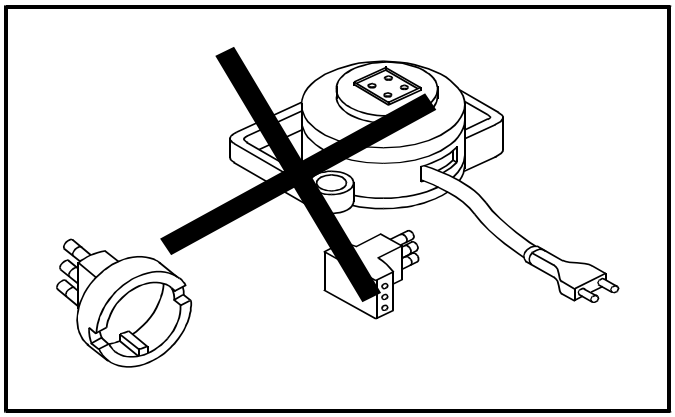
This treadmill must be grounded to reduce the risk of electrical shock. Grounding provides a path of least resistance for electric current, should the treadmill malfunction. This treadmill comes with an electrical cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. Always plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

This product is for use on a nominal 230-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the drawing below.

FIG1





## PREASSEMBLY

**Open the boxes**:

You are now ready to open the boxes of your new equipment. Make sure to inventory all of the parts that are included in the boxes. Check the Hardware Comparison Chart for a full count of the number of parts included for this product to be assembled properly. If you are missing any parts or have any assembly questions call your local Smooth Retailer.

**Gather your tools**:

Before starting the assembly of your unit, make sure that you have gathered all the necessary tools you may require to assemble the unit properly. Having all of the necessary equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

**Clear your work area**:

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

**Invite a friend**:

Some of the assembly steps may require heavy lifting. It is recommended that you obtain the assistance of another person when assembling this product.

**User Weight Limitation**:

Please note that there is a weight limitation for this product. **If you weigh more than 160 Kg. it is not recommended that you use this product. Serious injury may occur if the user's weight exceeds the limit shown here.** This product is not intended to support users whose weight exceeds this limit.

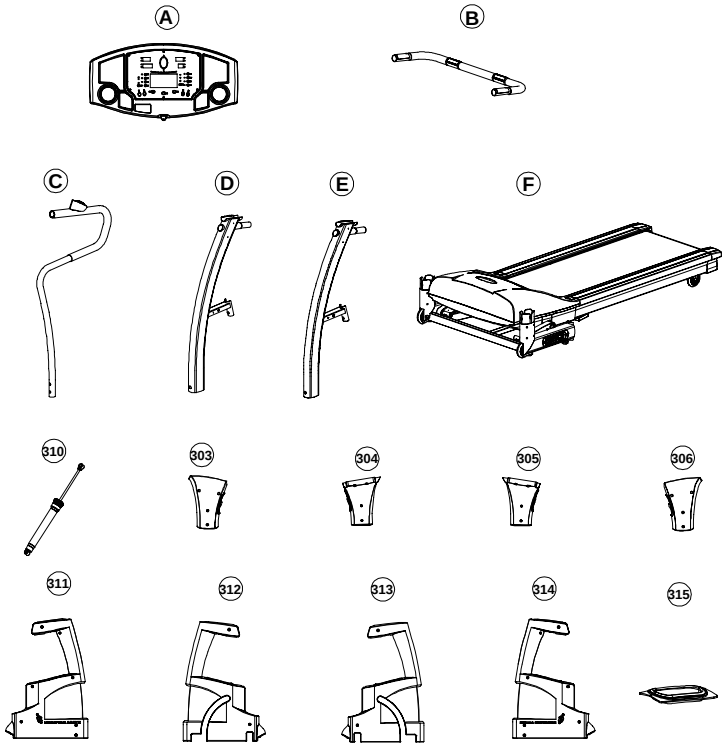
**Care and maintenance**:

1. The safety level can be maintained only if it is examined for damage and wear.
2. Replace the defect components immediately and stop to use the equipment until repair.
3. Always care that you mount on the equipment steady before you start to use the equipment. Dismount from the equipment after all parts are stop.
4. Always check the easily wear components like pulley etc. To prevent danger.
5. There is an emergency stop to prevent dangers, you can stop the treadmill immediately by actuated the emergency stop for emergency dismount.

## CONTENTS CHECKLIST

**Carton contents**:
For your convenience, we have identified the contents of the shipping carton. Please check to make sure you have all of the components before assembly. This chart is provided to help you identify the components used in the assembly of this product.

| No. | Description | Qty. |
|---|---|---|
| A | Computer | 1 |
| B | Front Handlebar Assembly | 1 |
| C | Handlebar | 2 |
| D | Upright Assembly Left | 1 |
| E | Upright Assembly Right | 1 |
| F | Main Frame Assembly | 2 |
| 310 | Adjustable Cylinder | 2 |
| 303 | Upright Cover - LL | 1 |
| 304 | Upright Cover - LR | 1 |
| 305 | Upright Cover - RL | 1 |
| 306 | Upright Cover - RR | 1 |
| 311 | Upright Plastic Shroud - LL | 1 |
| 312 | Upright Plastic Shroud - LR | 1 |
| 313 | Upright Plastic Shroud - RL | 1 |
| 314 | Upright Plastic Shroud - RR | 1 |
| 315 | Adjustable Cylinder Cover - Upper | 2 |

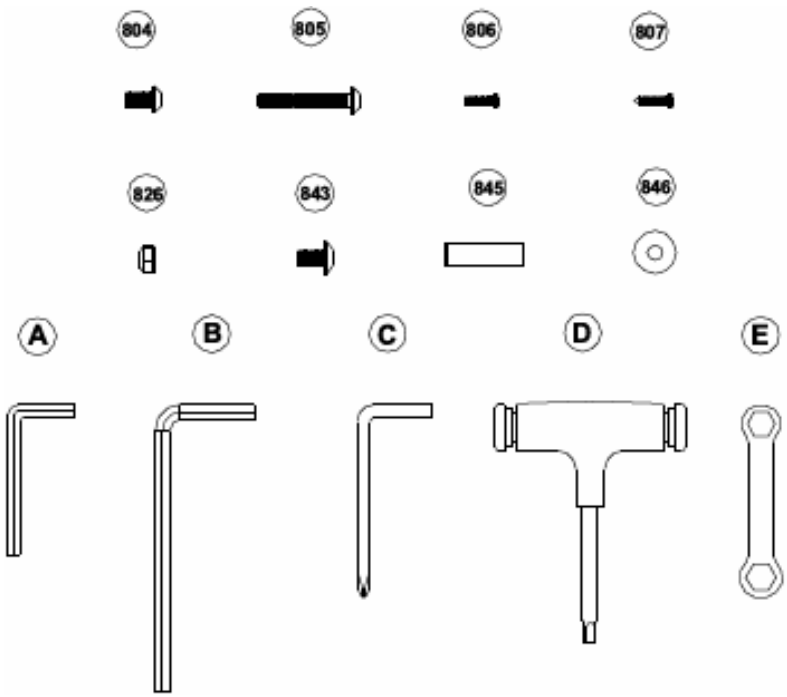


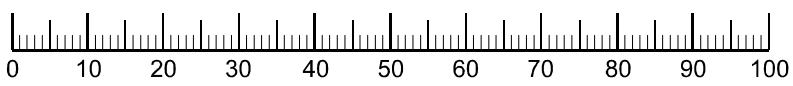
## HARDWARE COMPARISON CHART

**Hardware chart**:

For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. This chart is provided to help you identify those items that may be unfamiliar to you.

| No. | Description | Qty. |
|---|---|---|
| 804 | M8 x 15mm Bolt | 2 |
| 805 | M8 x 50mm Bolt | 12 |
| 806 | #8 x 19mm Screw | 16 |
| 807 | #8 x 19mm Screw | 16 |
| 826 | M8 Nut | 2 |
| 843 | M8 x 15 mm Bolt | 4 |
| 845 | 13 x 42mm Axle | 2 |
| 846 | 8 x 23mm Washer | 2 |
| A | 5mm Wrench | 1 |
| B | 8mm Wrench | 1 |
| C | Wrench | 1 |
| D | 5mm Allen Wrench | 1 |
| E | Spanner | 1 |




**MILLIMETERS**

## PARTS LIST

| No. | | Description | Qty. | Order No. |
|---|---|---|---|---|
| **8.25-100** | | **Console Assembly** | | |
| | 8.25-101 | Overlay | 1 | 8.25-101 |
| | 8.25-102 | Computer Insert | 1 | 8.25-102 |
| | 8.25-103 | Console PC Board | 1 | 8.25-103 |
| | 8.25-104 | Console Housing - Upper | 1 | 8.25-104 |
| | 8.25-105 | Console Housing - Bottom | 1 | 8.25-105 |
| | 8.25-106 | Safety key Base | 1 | 8.25-106 |
| | 8.25-107 | Safety Key | 1 | 8.25-107 |
| | 8.25-108 | Safety Key Wire - Upper | 1 | 8.25-108 |
| | 8.25-109 | Computer Wire - Upper | 1 | 8.25-109 |
| | 8.25-110 | Computer Ground Wire | 1 | 8.25-110 |
| | 8.25-111 | Hand Pulse Wire - Upper | 2 | 8.25-111 |
| | 8.25-112 | E - Prom | 1 | 8.25-112 |
| | 8.25-113 | Motion Control Board | 1 | 8.25-113 |
| | 8.25-114 | Motion Control Board Wire | 1 | 8.25-114 |
| | 8.25-115 | Motion Control Sensor Wire | 2 | 8.25-115 |
| | 8.25-116 | Water Bottle Holder | 2 | 8.25-116 |
| **8.25-200** | | **Handle Bar Assembly** | | |
| | 8.25-201 | Handle Bar Upright | 2 | 8.25-201 |
| | 8.25-202 | Handle Bar Upright Foam Grip | 2 | 8.25-202 |
| | 8.25-203 | Front Handle Bar | 1 | 8.25-203 |
| | 8.25-204 | Front Handle Bar Foam Grip-Short | 1 | 8.25-204 |
| | 8.25-205 | Front Handle Bar Foam Grip-Long | 2 | 8.25-205 |
| | 8.25-206 | Hand Pulse Set | 2 | 8.25-206 |
| | 8.25-207 | Motion Control | 2 | 8.25-207 |
| | 8.25-208 | Motion Control Base | 2 | 8.25-208 |
| **8.25-300** | | **Upright Assembly** | | |
| | 8.25-301 | Upright-L | 1 | 8.25-301 |
| | 8.25-302 | Upright-R | 1 | 8.25-302 |
| | 8.25-303 | Upright Cover-LL | 1 | 8.25-303 |
| | 8.25-304 | Upright Cover-LR | 1 | 8.25-304 |
| | 8.25-305 | Upright Cover-RL | 1 | 8.25-305 |
| | 8.25-306 | Upright Cover-RR | 1 | 8.25-306 |
| | 8.25-307 | Safety Key Wire - Middle | 1 | 8.25-307 |
| | 8.25-308 | Computer Wire - Upper | 1 | 8.25-308 |

## PARTS LIST

| No. | Description | Qty. | Order No. |
|---|---|---|---|
| 8.25-309 | Motion Control Sensor Wire - Middle | 2 | 8.25-309 |
| 8.25-310 | Adjustable Cylinder | 2 | 8.25-310 |
| 8.25-311 | Upright Plastic Shroud – LL | 1 | 8.25-311 |
| 8.25-312 | Upright Plastic Shroud – LR | 1 | 8.25-312 |
| 8.25-313 | Upright Plastic Shroud – RL | 1 | 8.25-313 |
| 8.25-314 | Upright Plastic Shroud – RR | 1 | 8.25-314 |
| 8.25-315 | Adjustable Cylinder Cover - Upper | 2 | 8.25-315 |
| 8.25-316 | Fixing Inserts | 2 | 8.25-316 |
| **8.25-400** | **Base Frame Assembly** | | |
| 8.25-401 | Base Frame | 1 | 8.25-401 |
| 8.25-402 | Safety Key Wire - Lower | 1 | 8.25-402 |
| 8.25-403 | Computer Wire -Lower | 1 | 8.25-403 |
| 8.25-404 | Power Switch Plate Cover | 1 | 8.25-404 |
| 8.25-405 | Power Switch Plate | 1 | 8.25-405 |
| 8.25-406 | Power Breaker | 1 | 8.25-406 |
| 8.25-407 | Power Switch | 1 | 8.25-407 |
| 8.25-408 | Fold UP Support | 1 | 8.25-408 |
| 8.25-409 | Foot Locker | 1 | 8.25-409 |
| 8.25-410 | Foot Locker Spring | 1 | 8.25-410 |
| 8.25-411 | Shock | 1 | 8.25-411 |
| 8.25-412 | Fix Bolt Sets | 2 | 8.25-412 |
| 8.25-413 | Front Caster | 2 | 8.25-413 |
| 8.25-414 | Rubber Cushion | 2 | 8.25-414 |
| 8.25-415 | Level Adjuster | 2 | 8.25-415 |
| 8.25-416 | Base Frame End Cap | 2 | 8.25-416 |
| 8.25-417 | Cushion | 2 | 8.25-417 |
| 8.25-418 | Transportation Wheel Bracket | 2 | 8.25-418 |
| 8.25-419 | Transportation Wheel Bracket | 1 | 8.25-419 |
| 8.25-420 | Spring | 1 | 8.25-420 |
| 8.25-421 | Rear Transportation Wheel | 1 | 8.25-421 |
| 8.25-422 | Plastic Insert | 1 | 8.25-422 |
| 8.25-423 | Fold Up Support Wheel | 1 | 8.25-423 |

## PARTS LIST

| No. | | Description | Qty. | Order No. |
|---|---|---|---|---|
| | 8.25-424 | Bushing | 2 | 8.25-424 |
| **8.25-500** | | **Motor Assembly** | | |
| | 8.25-501 | Motor Hood | 1 | 8.25-501 |
| | 8.25-502 | Elevation Motor | 1 | 8.25-502 |
| | 8.25-503 | Elevation Gear Sleeve | 1 | 8.25-503 |
| | 8.25-504 | Driving Motor | 1 | 8.25-504 |
| | 8.25-505 | Motor Holder | 1 | 8.25-505 |
| | 8.25-506 | Driving Belt | 1 | 8.25-506 |
| | 8.25-507 | Motor Control Board | 1 | 8.25-507 |
| | 8.25-508 | Elevation Control Board | 1 | 8.25-508 |
| | 8.25-509 | Elevation Support Tube | 1 | 8.25-509 |
| | 8.25-510 | ELEVATION SUPPORT TUBE COVER - LEFT | 1 | 8.25-510 |
| | 8.25-511 | MOTOR BOTTOM COVER | 1 | 8.25-511 |
| | 8.25-512 | DECK FRAME SIDE COVER - LEFT | 1 | 8.25-512 |
| | 8.25-513 | PLASTIC CLAMP - TOP | 2 | 8.25-513 |
| | 8.25-514 | PLASTIC CLAMP - BOTTOM | 2 | 8.25-514 |
| | 8.25-515 | ELEVATION SUPPORT | 2 | 8.25-515 |
| | 8.25-516 | ELEVATION SUPPORT CAP | 2 | 8.25-516 |
| | 8.25-517 | DECK RUBBER CUSHION | 2 | 8.25-517 |
| | 8.25-518 | Rear Vent Cover | 1 | 8.25-518 |
| | 8.25-519 | ELEVATION SUPPORT TUBE COVER - Right | 1 | 8.25-519 |
| | 8.25-520 | DECK FRAME SIDE COVER - Right | 1 | 8.25-520 |
| **8.25-600** | | **Running Deck Assembly** | | |
| | 8.25-601 | RUNNING BELT | 1 | 8.25-601 |
| | 8.25-602 | SIDE RAIL | 2 | 8.25-602 |
| | 8.25-603 | SIDE RAIL END CAP - LEFT | 1 | 8.25-603 |
| | 8.25-604 | SIDE RAIL END CAP - Right | 1 | 8.25-604 |
| | 8.25-605 | RUNNING DECK | 1 | 8.25-605 |
| **8.25-700** | | **Deck Frame Assembly** | | |
| | 8.25-701 | DECK FRAME | 1 | 8.25-701 |
| | 8.25-702 | Front Roller Shaft | 1 | 8.25-702 |
| | 8.25-703 | Front Roller Tube | 1 | 8.25-703 |

## PARTS LIST

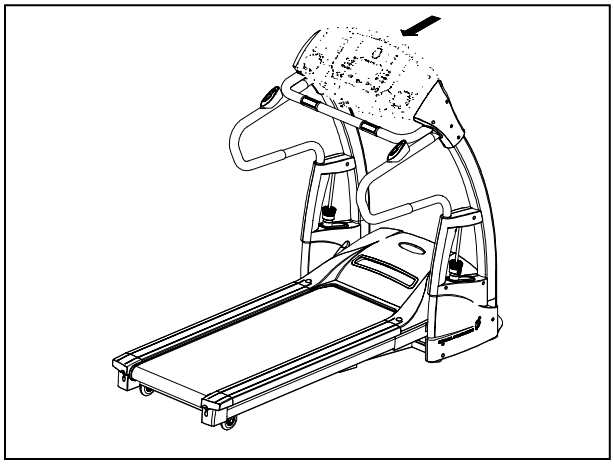
| No. | | Description | Qty. | Order No. |
|---|---|---|---|---|
| | 8.25-704 | Roller Bearing 6202 | 4 | 8.25-704 |
| | 8.25-705 | Rear Roller Shaft | 1 | 8.25-705 |
| | 8.25-706 | Rear Roller Tube | 1 | 8.25-706 |
| | 8.25-707 | RUNNING DECK SUPPORT TUBE | 1 | 8.25-707 |
| | 8.25-708 | DECK FRAME - REAR | 1 | 8.25-708 |
| | 8.25-413 | Rear Caster | 2 | 8.25-413 |
| | **8.25-800** | **Fastening** | | |
| | 8.25-801 | #6 × 12mm Screws | 12 | 8.25-801 |
| | 8.25-802 | #4 × 6mm Screws | 12 | 8.25-802 |
| | 8.25-803 | #8 × 12mm Screws | 8 | 8.25-803 |
| | 8.25-804 | M8 x 15mm Bolt | 2 | 8.25-804 |
| | 8.25-805 | M8 x 50mm Bolt | 16 | 8.25-805 |
| | 8.25-806 | #8 x 19mm Screw | 25 | 8.25-806 |
| | 8.25-807 | #8 x 19mm Screw | 18 | 8.25-807 |
| | 8.25-808 | M5 × 10mm Screws | 3 | 8.25-808 |
| | 8.25-809 | #8 × 16 Screws | 36 | 8.25-809 |
| | 8.25-810 | C Fixed | 1 | 8.25-810 |
| | 8.25-811 | M10 × 30mm Bolts | 1 | 8.25-811 |
| | 8.25-812 | Bearing | 1 | 8.25-812 |
| | 8.25-813 | Washer | 8 | 8.25-813 |
| | 8.25-814 | Nylon Nut | 7 | 8.25-814 |
| | 8.25-815 | M8 x 35mm Axle | 1 | 8.25-815 |
| | 8.25-816 | M14 × 90 Screws | 2 | 8.25-816 |
| | 8.25-817 | Bearing | 4 | 8.25-817 |
| | 8.25-818 | M10 × 35mm Screws | 10 | 8.25-818 |
| | 8.25-819 | #8 × 10mm Screws | 7 | 8.25-819 |
| | 8.25-820 | #8 × 50mm Screws | 2 | 8.25-820 |
| | 8.25-821 | M10 × 63mm Bolts | 1 | 8.25-821 |
| | 8.25-822 | Fixed Block | 8 | 8.25-822 |
| | 8.25-823 | M8 × 120mm Bolts | 1 | 8.25-823 |
| | 8.25-824 | Plate Washer | 2 | 8.25-824 |
| | 8.25-825 | Spring | 1 | 8.25-825 |
| | 8.25-826 | Nylon Nut | 3 | 8.25-826 |

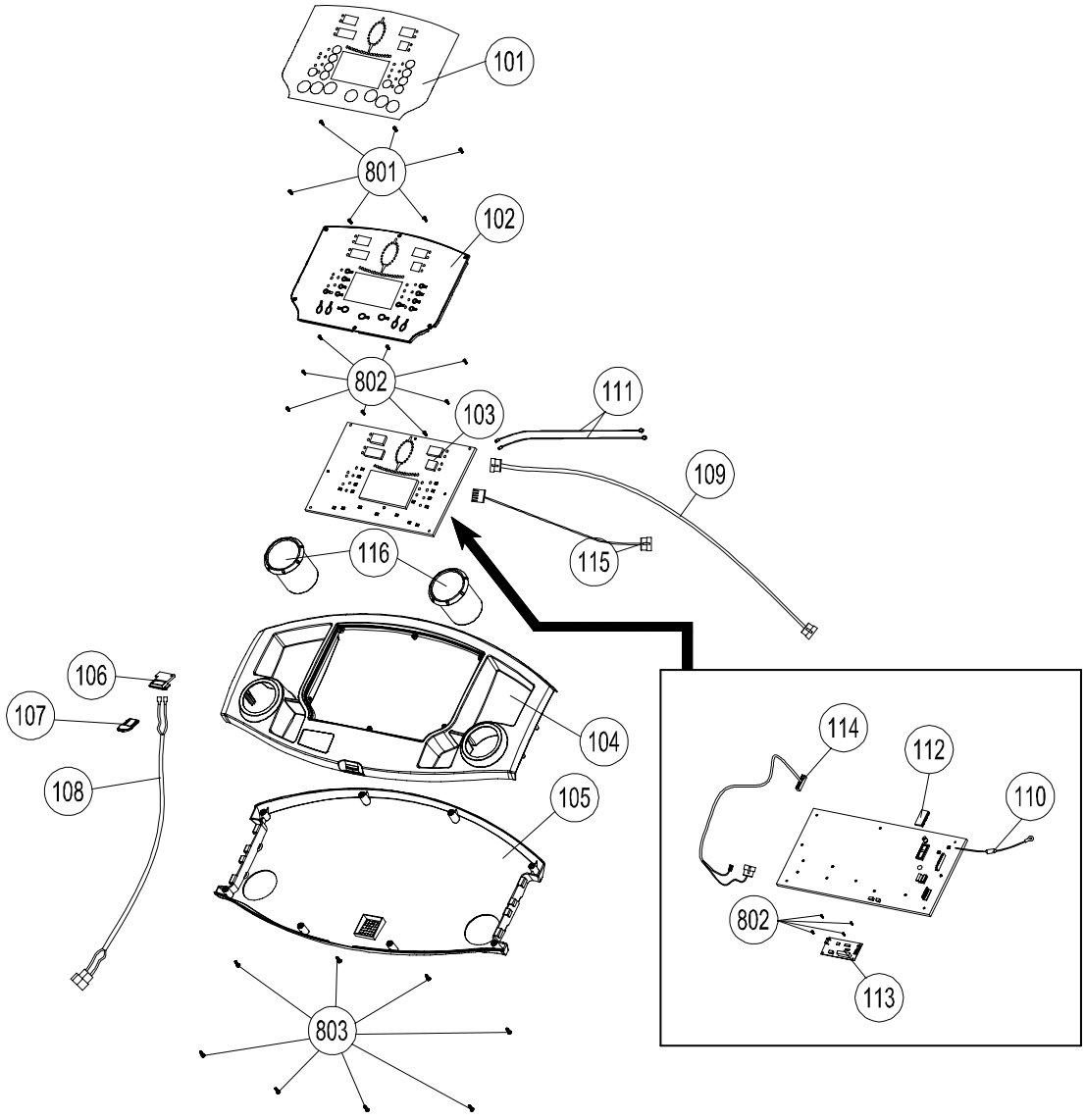
## PARTS LIST

| No. | | Description | Qty. | Order No. |
|---|---|---|---|---|
| | 8.25-827 | M8 × 20mm Screws | 6 | 8.25-827 |
| | 8.25-828 | Spring Washer | 10 | 8.25-828 |
| | 8.25-829 | Washer | 2 | 8.25-829 |
| | 8.25-830 | M10 × 136mm Screws | 1 | 8.25-830 |
| | 8.25-831 | M10 × 90mm Screws | 1 | 8.25-831 |
| | 8.25-832 | M8 × 25mm Screws | 8 | 8.25-832 |
| | 8.25-833 | Hexagon Nut | 8 | 8.25-833 |
| | 8.25-834 | M6 × 70mm Bolts | 3 | 8.25-834 |
| | 8.25-835 | Washer | 3 | 8.25-835 |
| | 8.25-836 | M10 x 40mm Axle | 1 | 8.25-836 |
| | 8.25-837 | C Fixed | 2 | 8.25-837 |
| | 8.25-838 | M10 × 43mm Bolts | 2 | 8.25-838 |
| | 8.25-839 | Cushion Pad | 8 | 8.25-839 |
| | 8.25-840 | M10 × 40mm Screws | 1 | 8.25-840 |
| | 8.25-841 | M6 × 10mm Screws | 2 | 8.25-841 |
| | 8.25-842 | M10 × 52mm Screws | 1 | 8.25-842 |
| | 8.25-843 | M8 × 15mm Allen Head Bolt | 4 | 8.25-843 |
| | 8.25-845 | 13 × 42mm Bolt | 2 | 8.25-845 |
| | 8.25-846 | Washer | 2 | 8.25-846 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## PARTS DIAGRAM

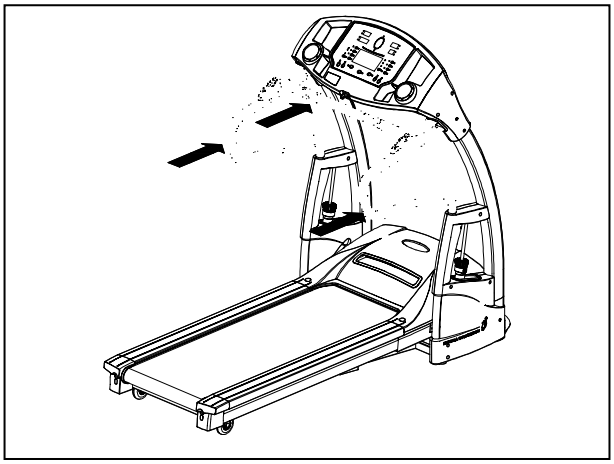
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

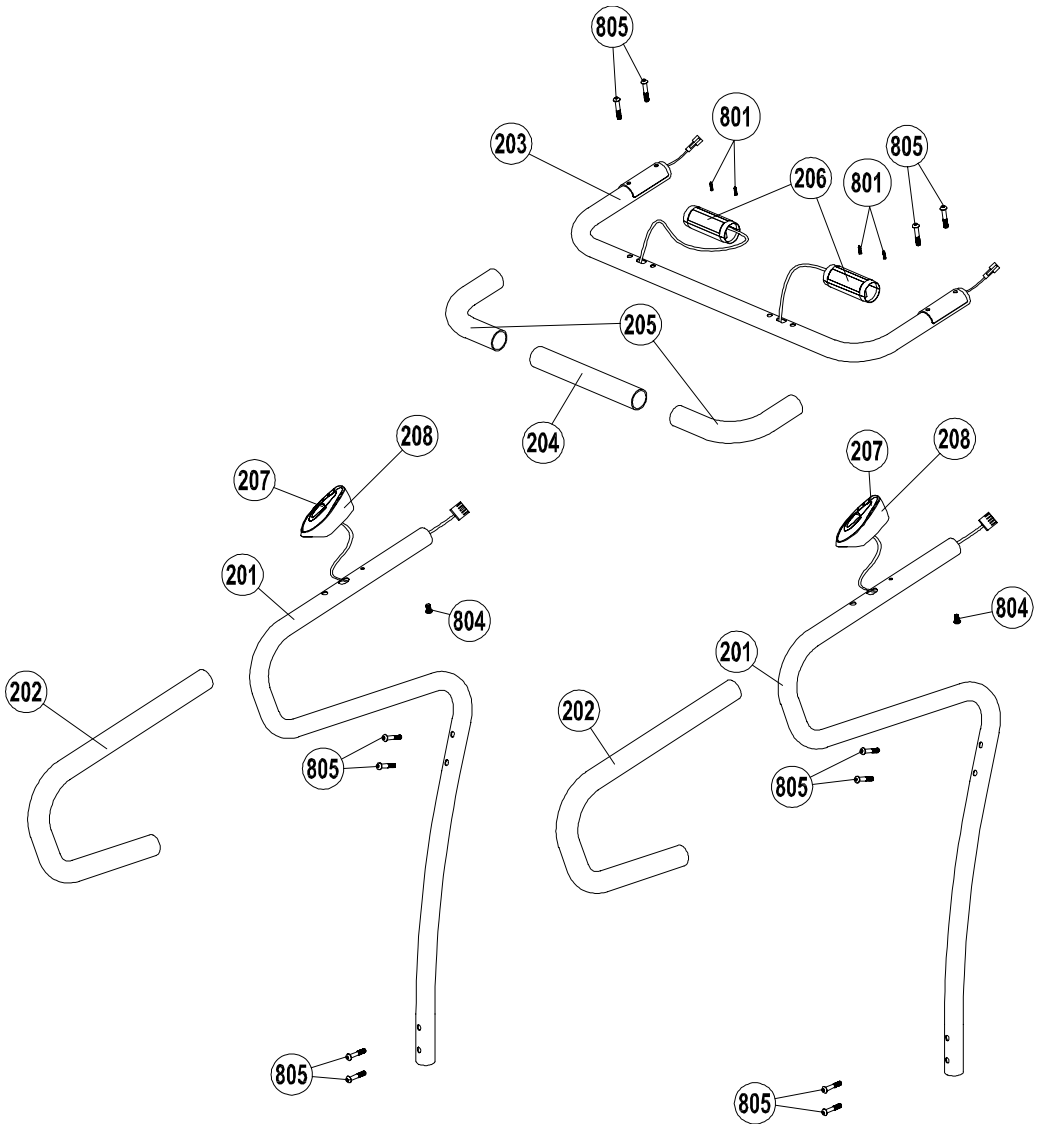




## PARTS DIAGRAM

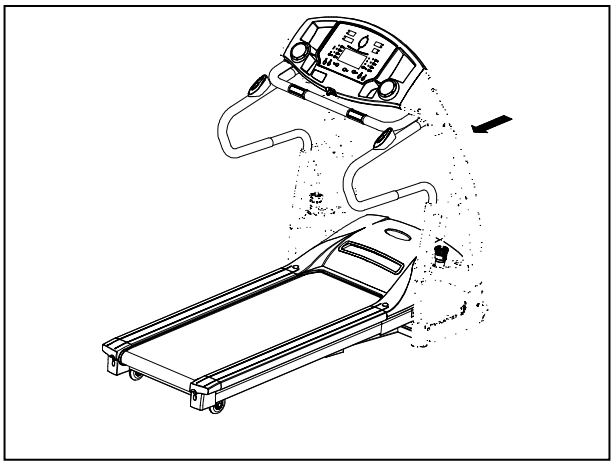
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

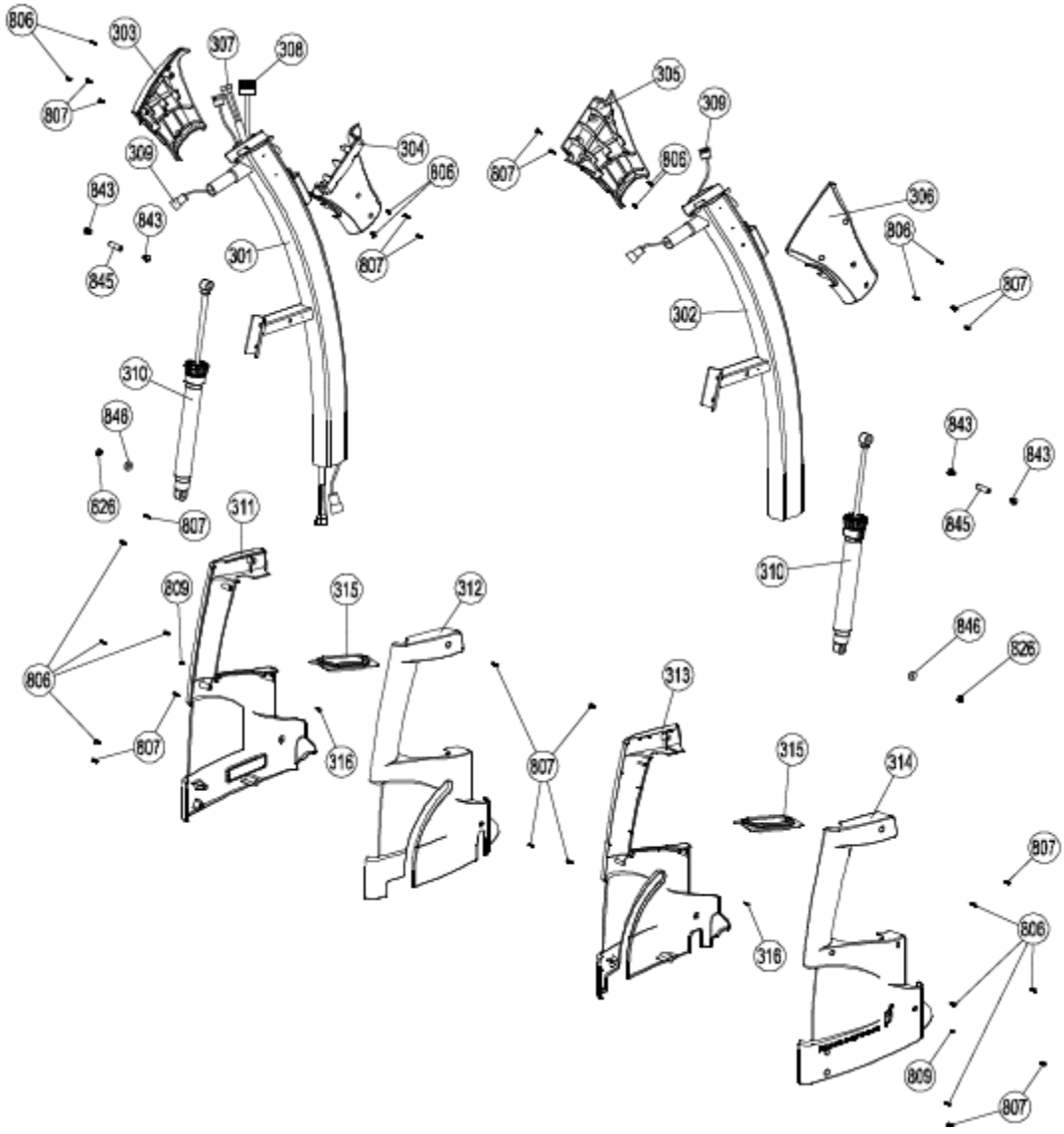




## PARTS DIAGRAM

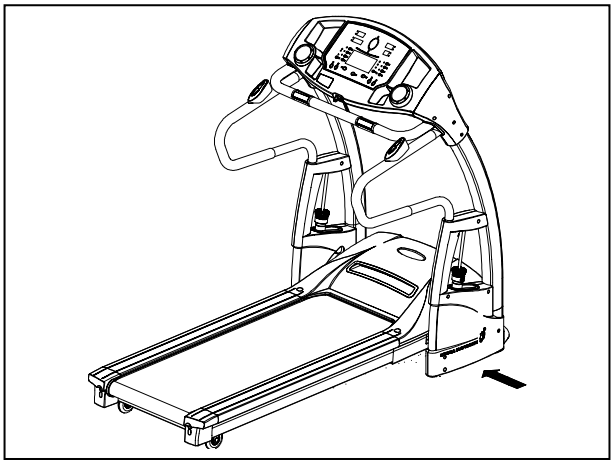
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

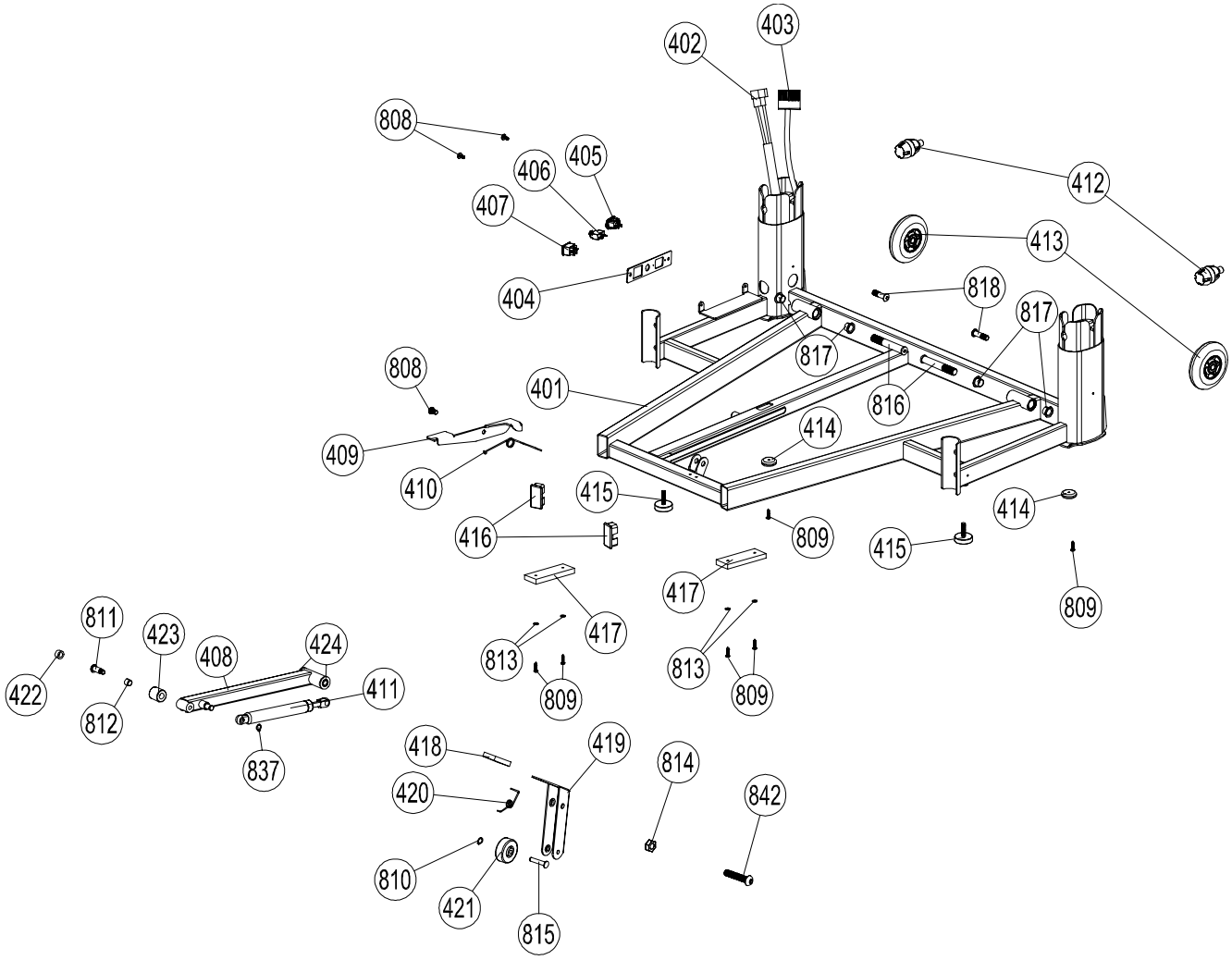




## PARTS DIAGRAM

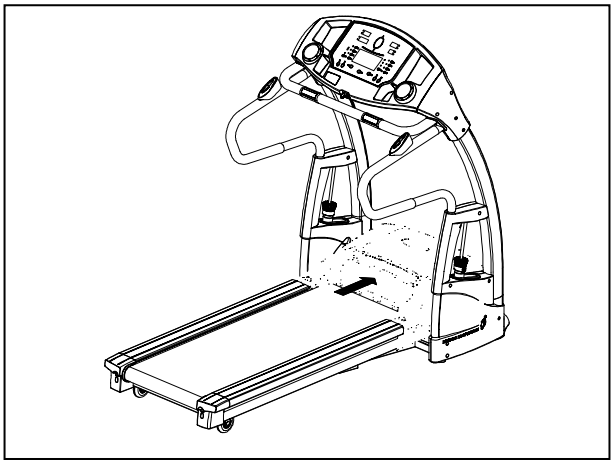
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

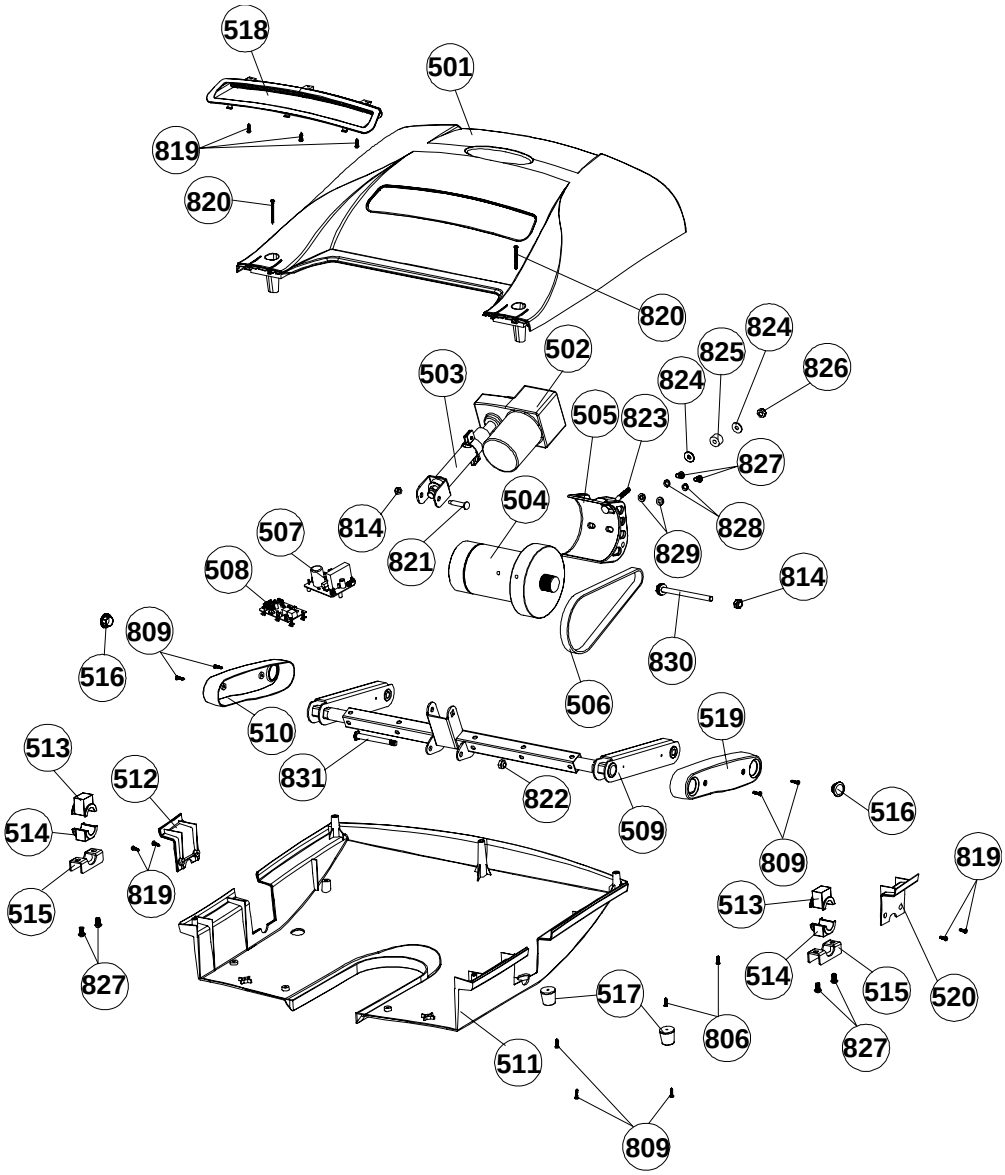




## PARTS DIAGRAM

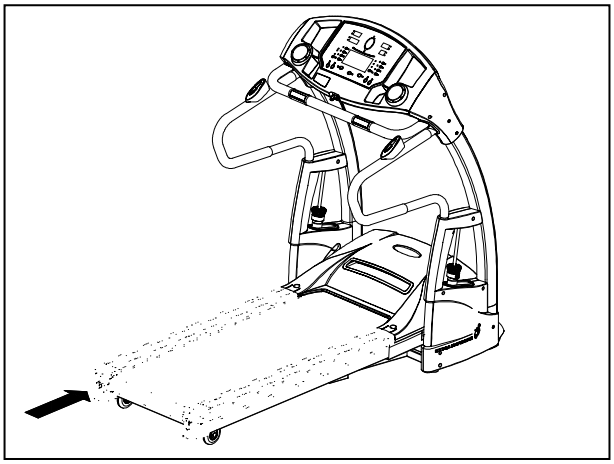
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

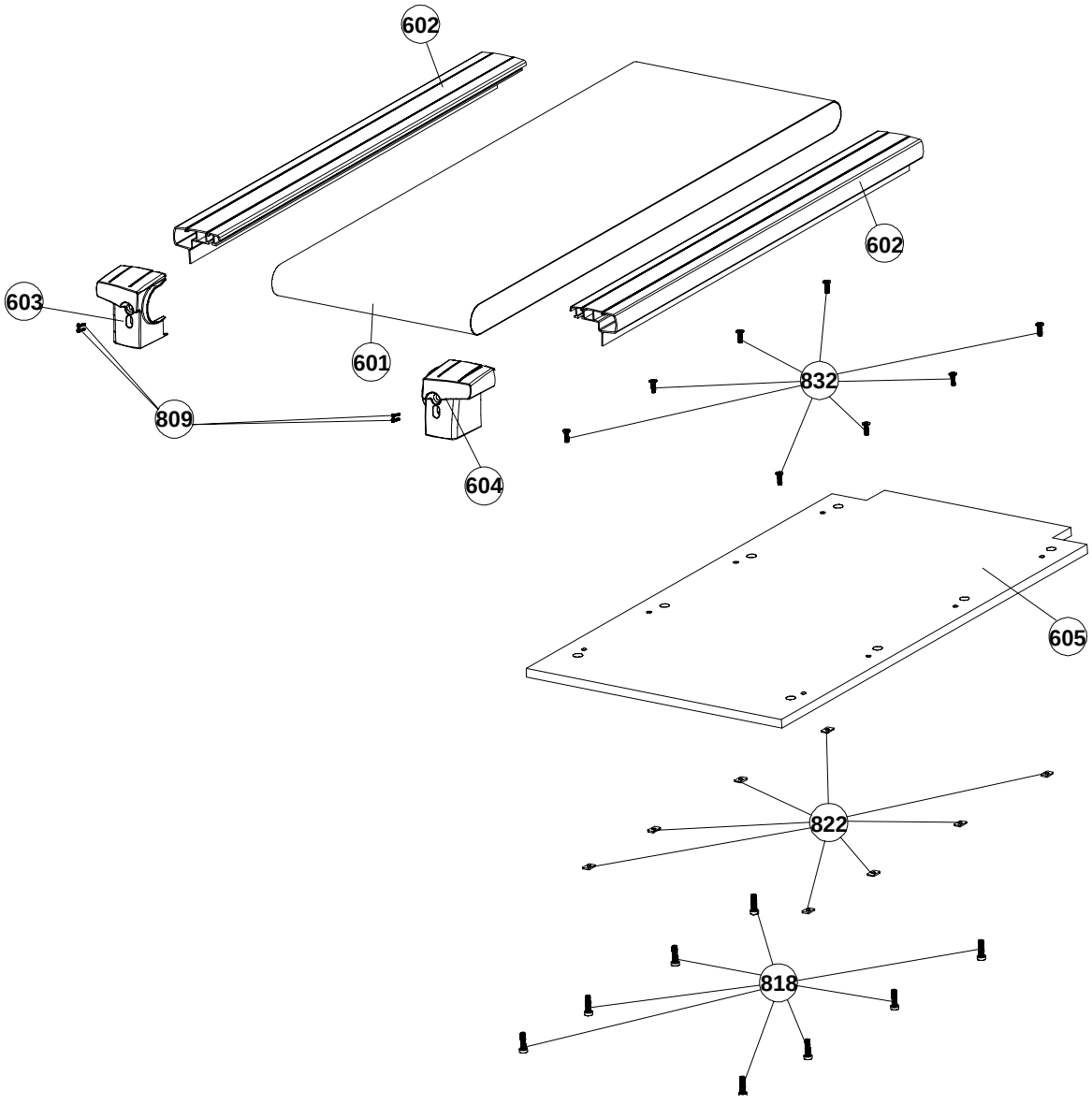




## PARTS DIAGRAM

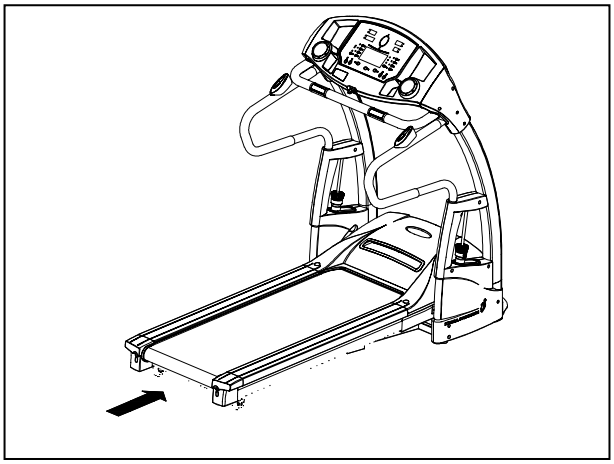
**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**

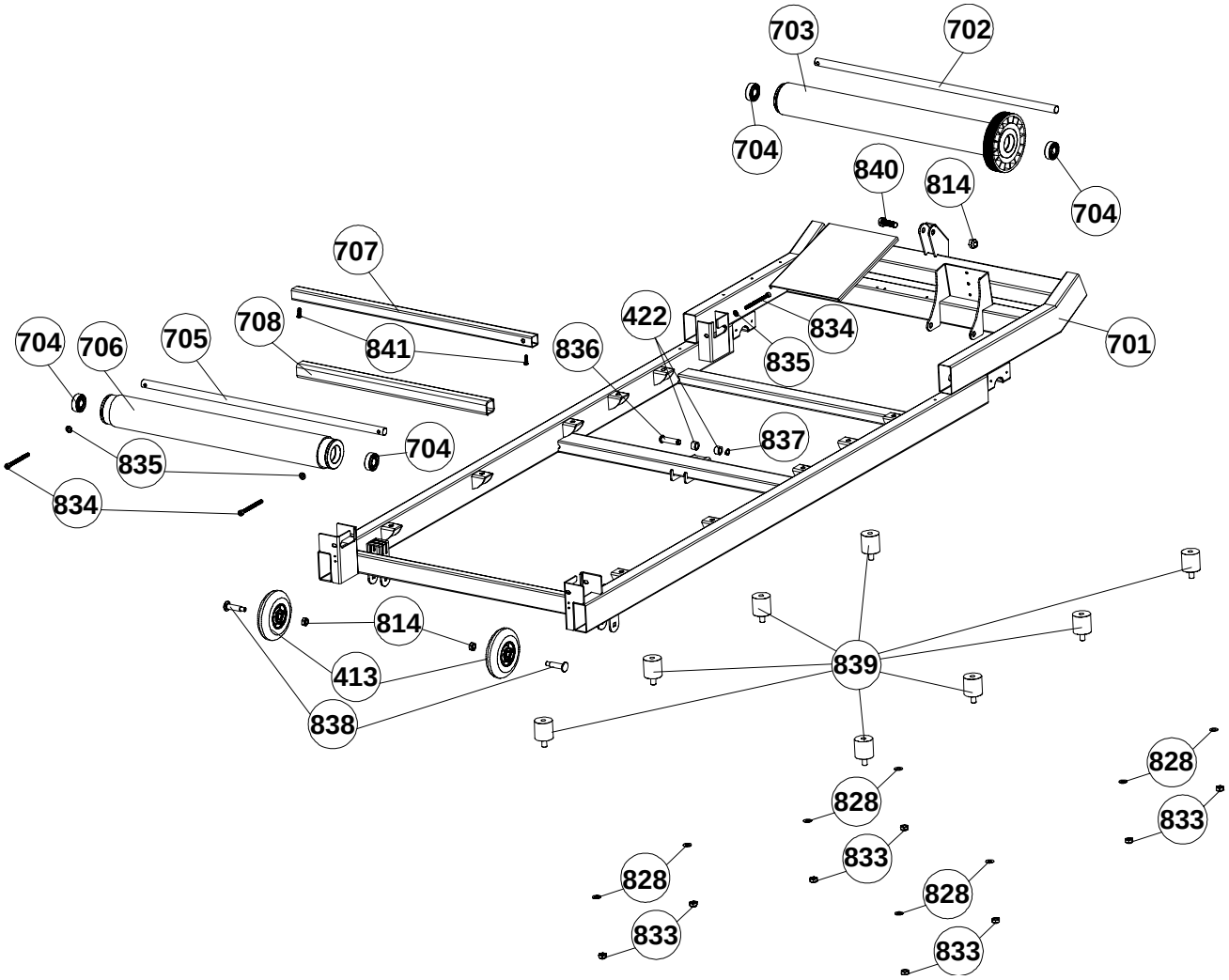




## PARTS DIAGRAM

**A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.**





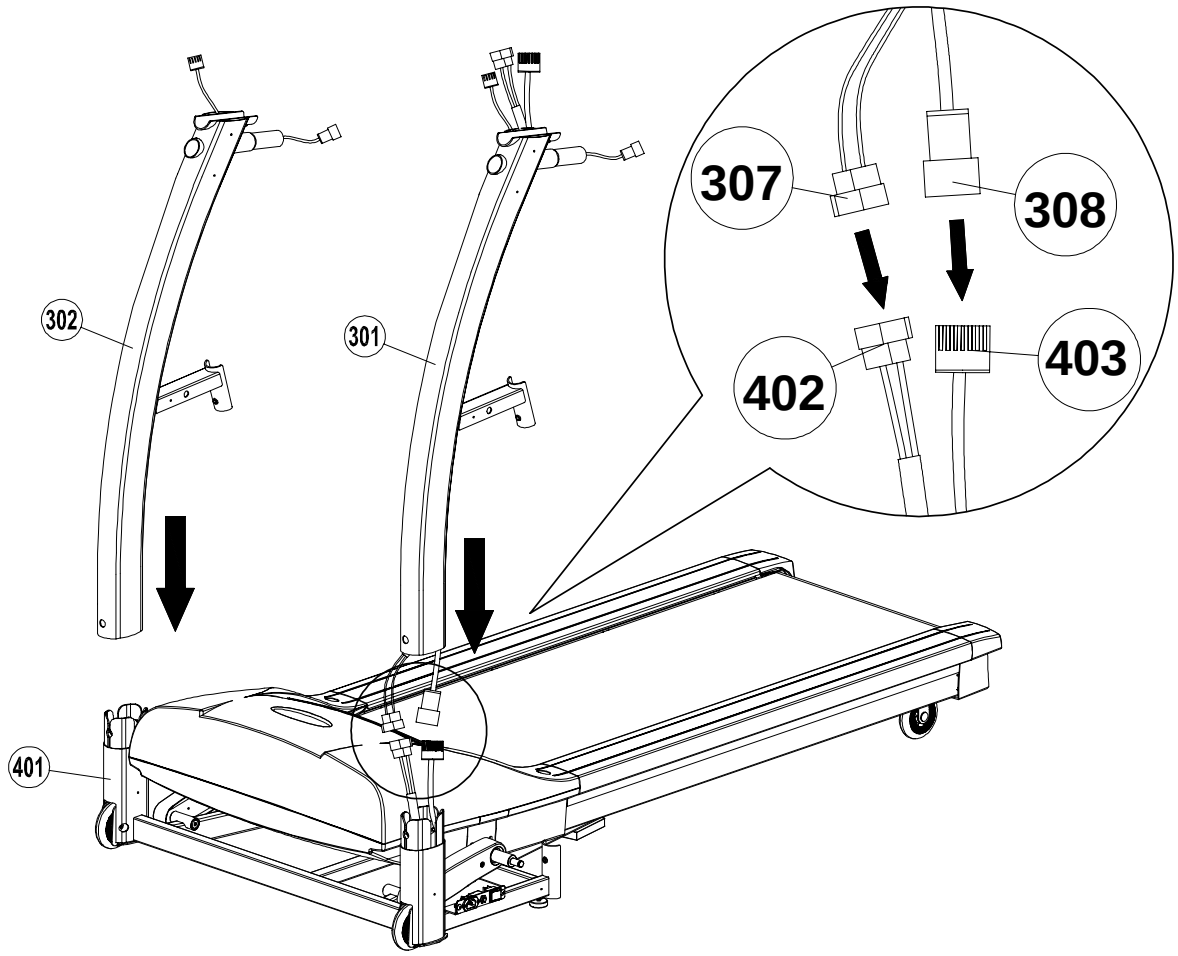
## ASSEMBLY

**STEP 1**:

Remove your treadmill from the carton and place it on the floor in an open area.

Connect the Middle Section Computer Wire (308) to the Lower Section Computer Wire (403) and the Middle Section Safety Key Wire (307) to the Lower Section Safety Key Wire (402). Insert any extra cable length into the Left Upright (301).

Insert the Left and Right Uprights (301) ( 302 ) into the Base Frame (401).



## ASSEMBLY

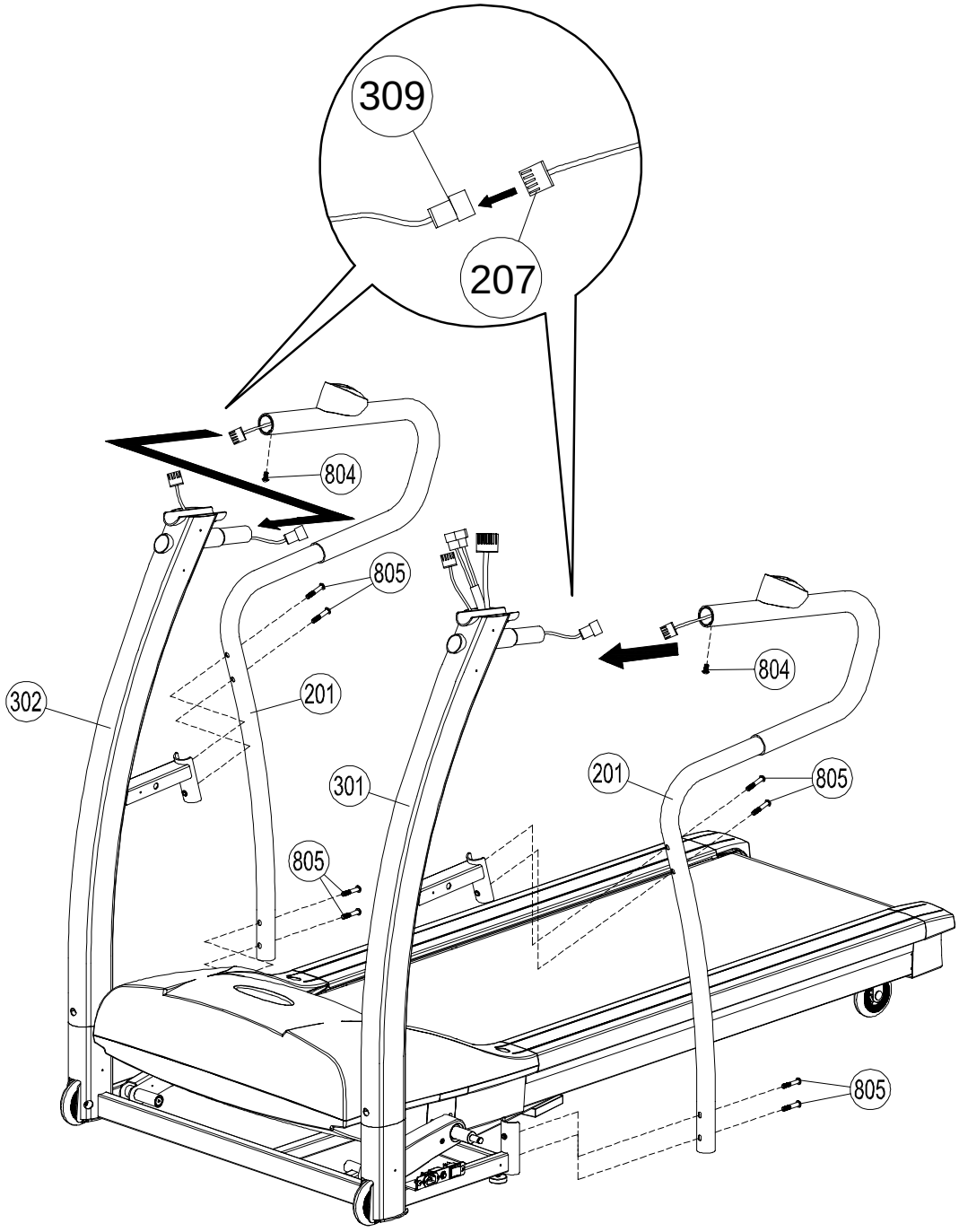
**STEP 2**:

First connect the Motion Control Wire Middle Section (309) to Motion Control Wire Lower Section (207) as shown.

Insert the Handlebar (201) into the Upright Tube (301) ( 302 ) and secure using two M8 x 15mm Bolts (804), Four M8 x 50mm Bolts (805) to Base Frame (401).

**804** **X2**

**805** **X8**

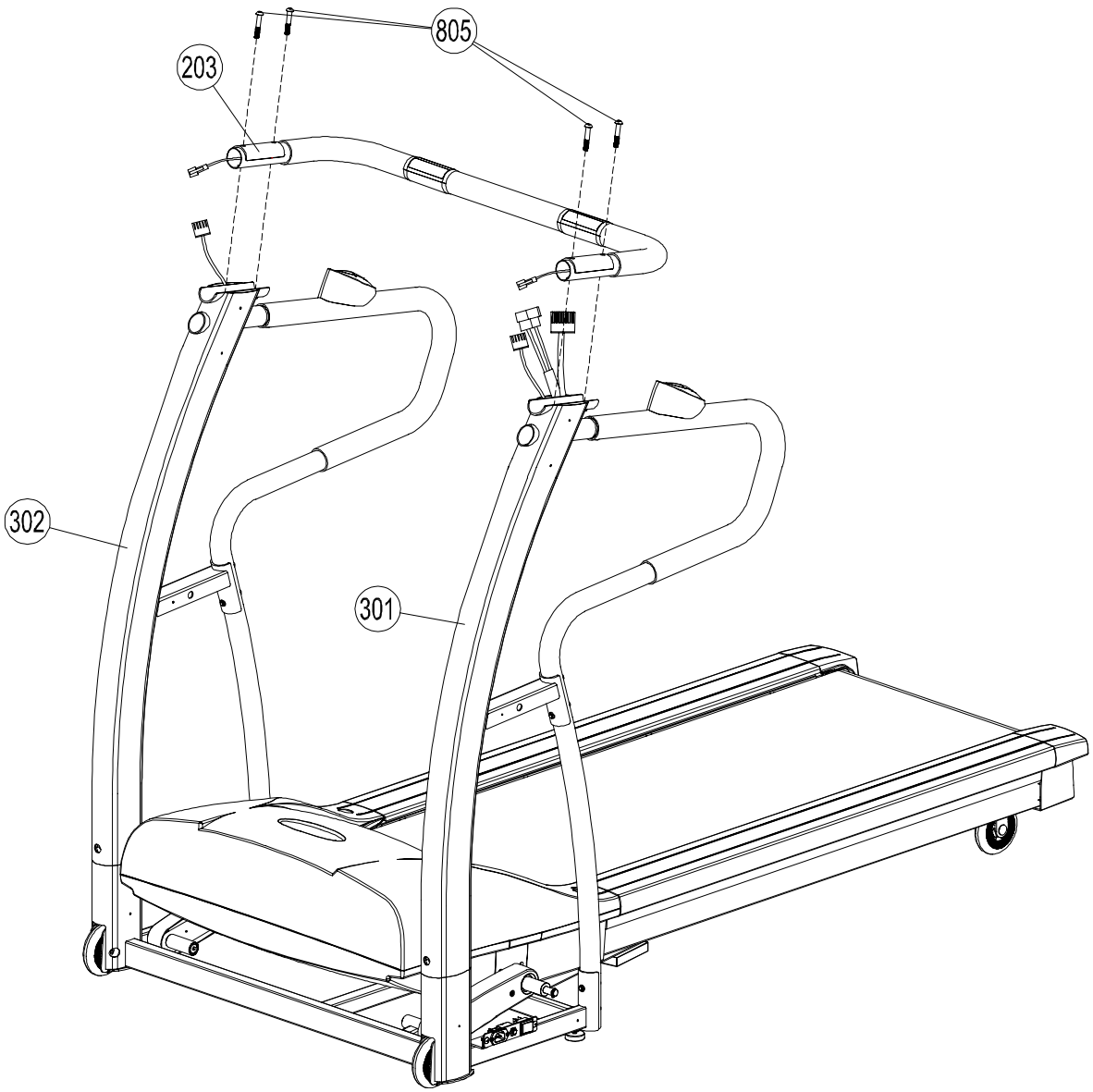


## ASSEMBLY

**STEP 3**:

Attach the Front Handlebar (203) on the Upright Tube (301) ( 302 ) and secure using four M8 x 50mm Bolts (805).

**805** **X4**



## ASSEMBLY

**STEP 4**:

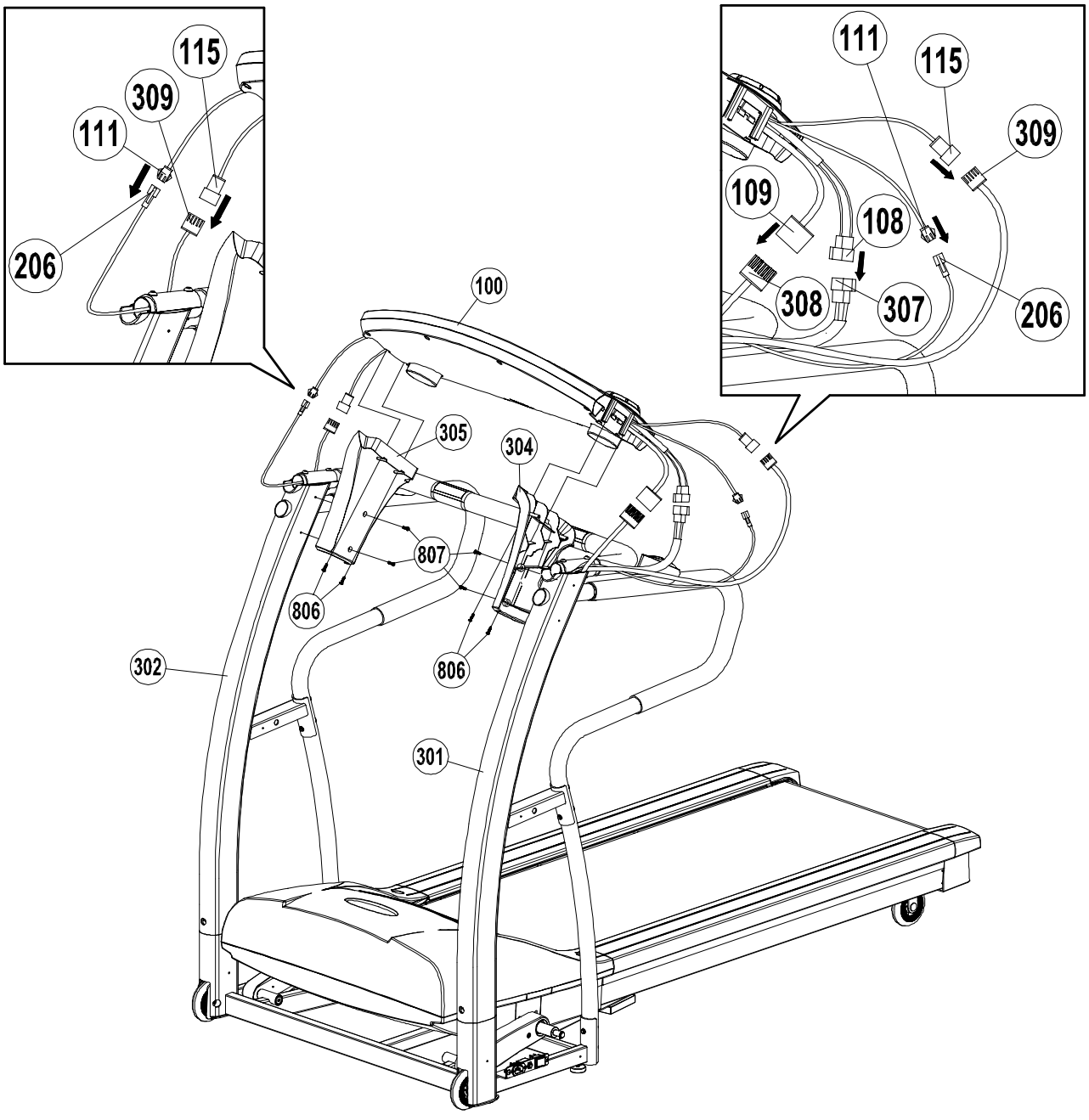
Connect the Upper Section Computer Wire (109) to the Middle Section Computer Wire (308) and the Upper Section Safety Key Wire (108) to the Middle Section Safety Key Wire (307).

Connect the Upper Section Hand Pulse Wires (111) to Lower Section Wires (206) and Upper Section Motion Control Wires (115) to Lower Section Wires (309) for each side.

Attach the Upright Cover RL (305) and Upright Cover LR (304). Secure using four #8 x 19mm Screws (806) and four #8 x 19mm Metal Screws (807).

**806** X4

**807** x4



## ASSEMBLY

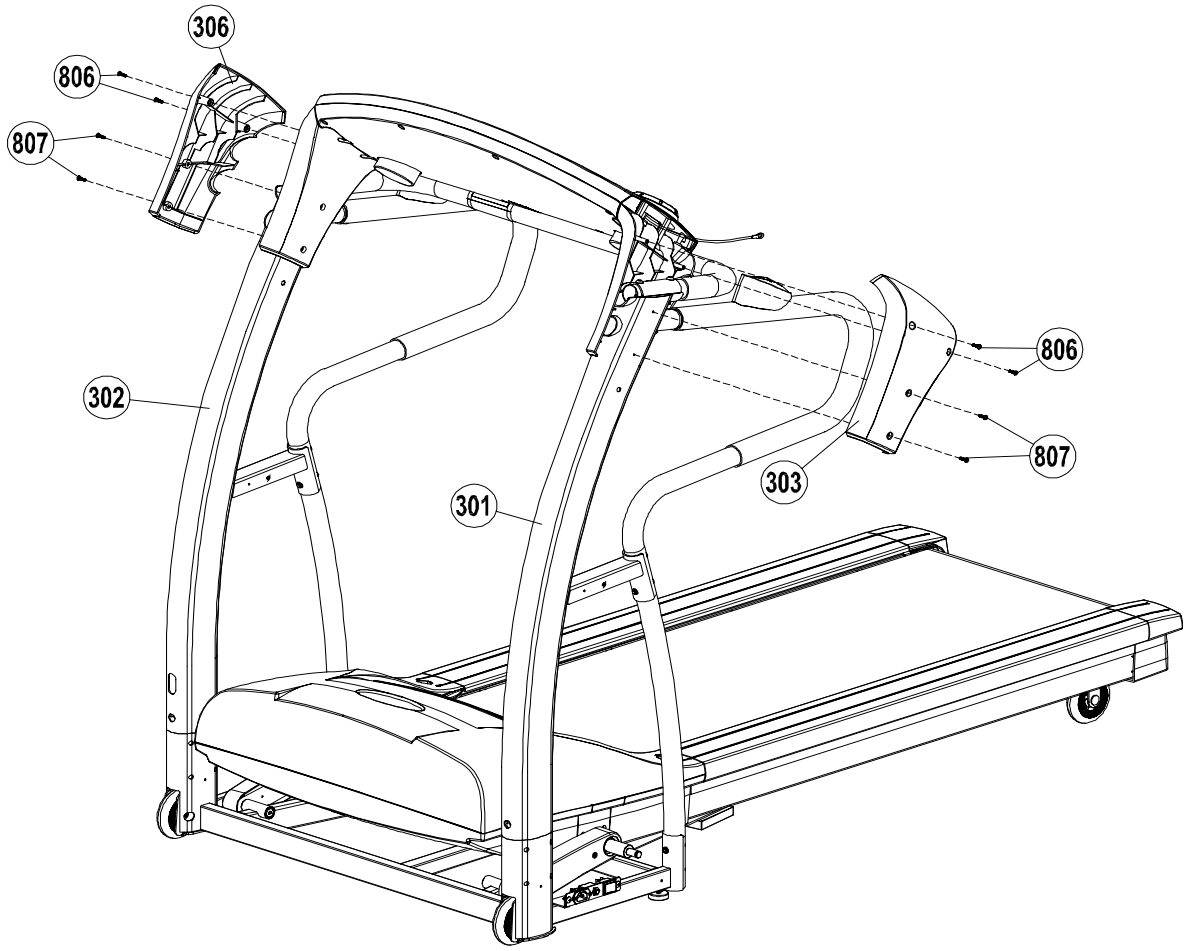
**STEP 5**:

First Fix the Ground Wire (110) to the Upright Tube (301) and secure using one #8 x 19mm Metal Screws (807).

Attach the Upright Cover RR (306) and the Upright Cover LL (303) to the Upright Tube ( 302 ) and (301). Secure using four #8 x 19mm Screws (806) and four #8 x 19mm Metal Screws (807).

**806** **x4**

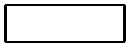
**807** **X4**

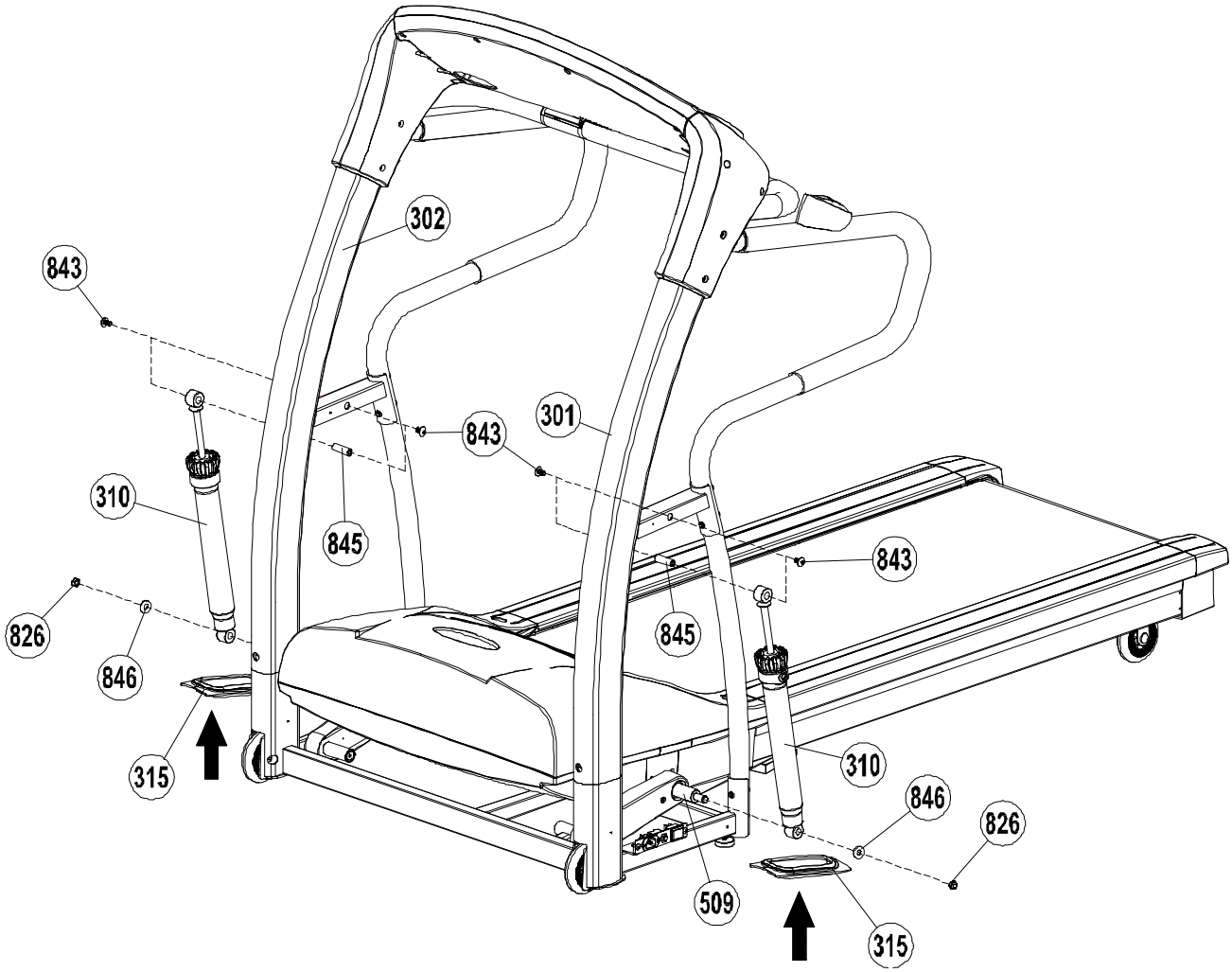


## ASSEMBLY

**STEP 6**:

Put adjustable Cylinder Cover – Upper ( 315 ) into Adjustable Cylinder (310). Attach the Adjustable Cylinder (310) to the Left Upright (301), one 13 x 42mm Bolt (845) and two M8 × 15mm Allen Head Bolt (843).Upper , one Washer ( 846 ) and one Nylon Nut ( 826 ) bottom. Repeat this procedure on the Right Upright (302).

| | | |
|---|---|---|
| 826 | X2 | |
| 843 | X4 | |
| 845 | X2 |  |
| 846 | X2 | |



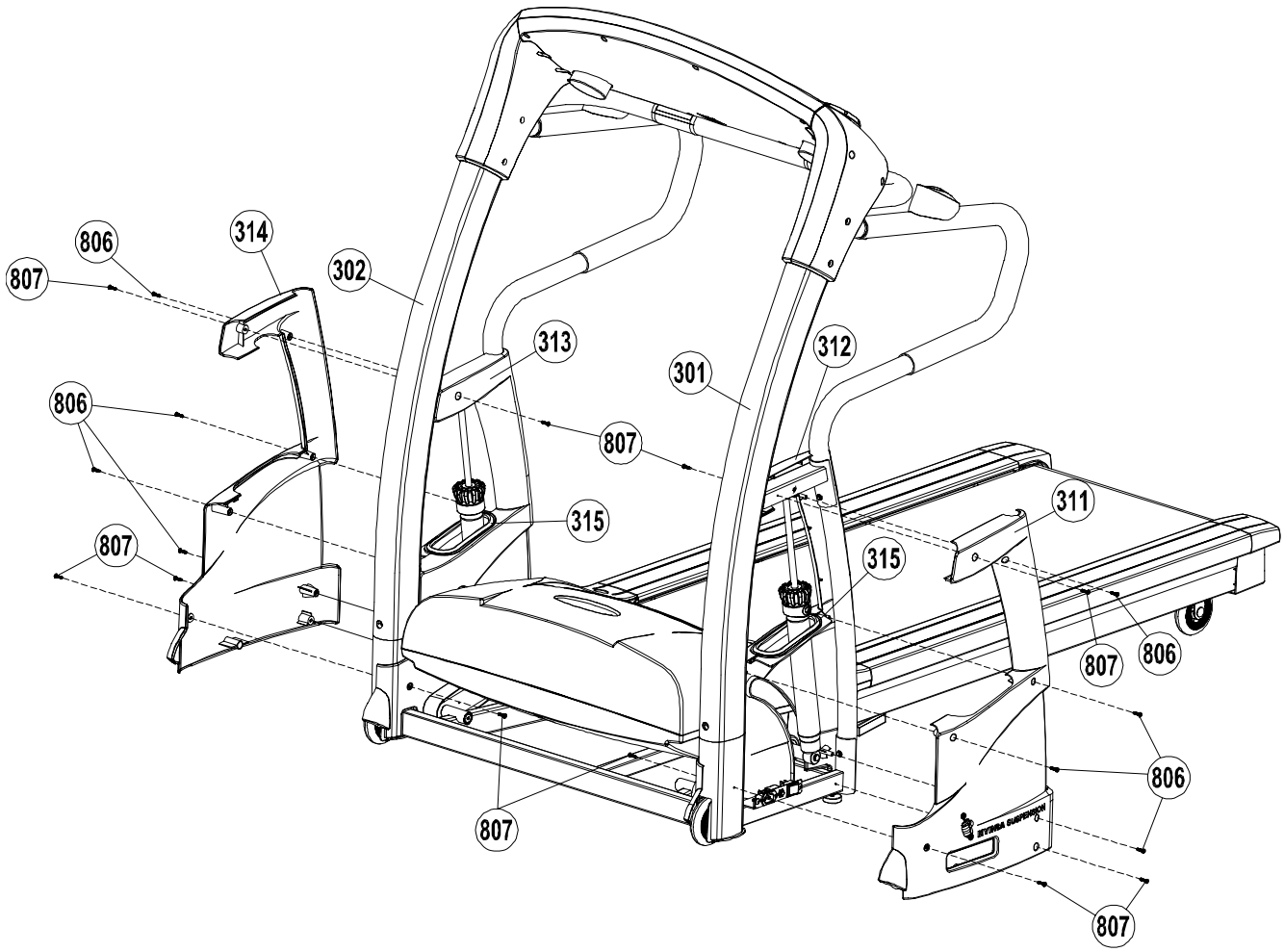
## ASSEMBLY

**STEP 7**:

Attach the Upright Plastic Shroud - LL (311) , Upright Plastic Shroud - LR (312) and Adjustable Cylinder Cover – Upper ( 315 ) to the Upright - L (301) and secure with four #8 x 19mm Screws (806) and five #8 x 19mm Screws (807). Repeat the procedure on the Right Upright (302) to attach the Upright Plastic Shroud RL (313) , Upright Plastic Shroud RR (314) and Adjustable Cylinder Cover – Upper ( 315 ) .

**806** **X8**

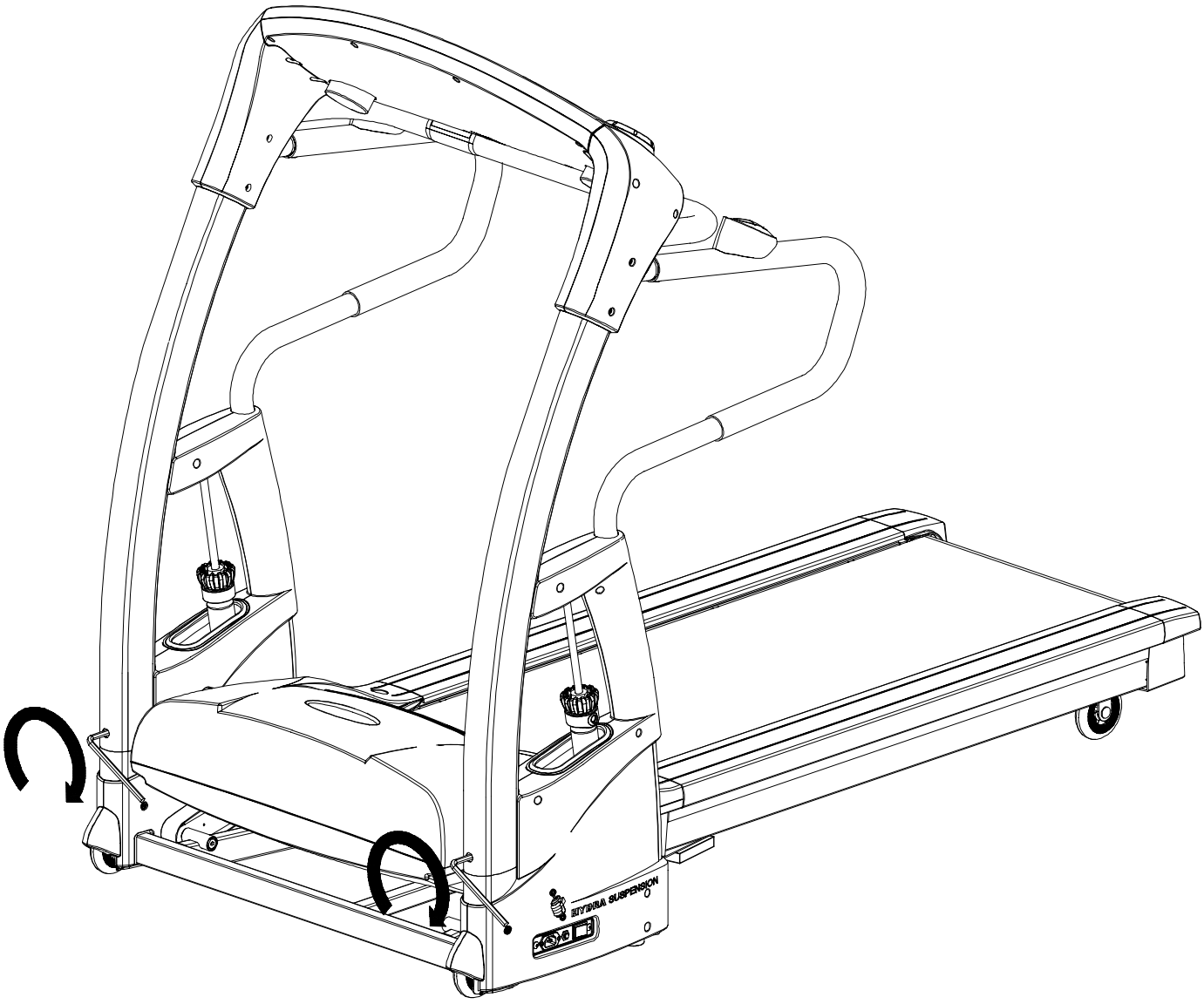
**807** **X10**



## ASSEMBLY

**STEP 8**:

Secure by tightening the Fix Bolts Sets (412). The Fix Bolts Sets (412) are pre-assembled to the Base Frame (401) at the factory.

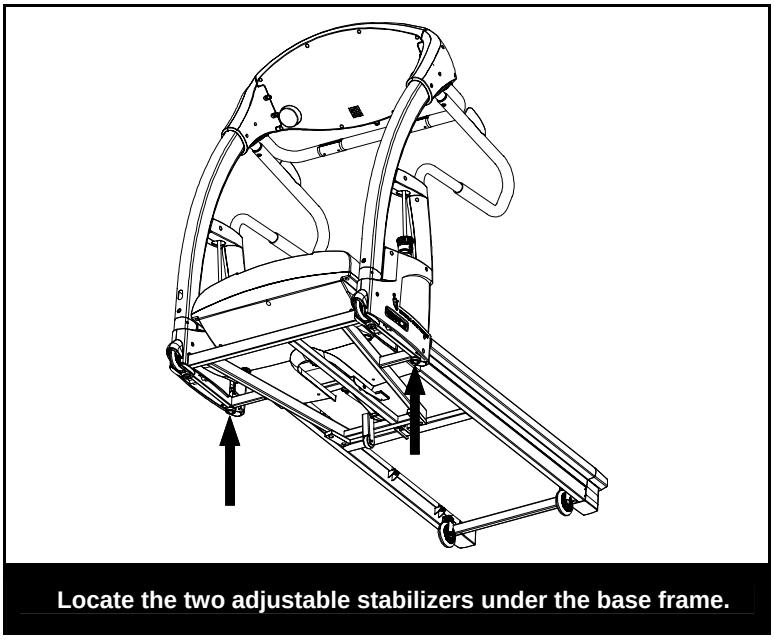


## STABILIZER ADJUSTMENT

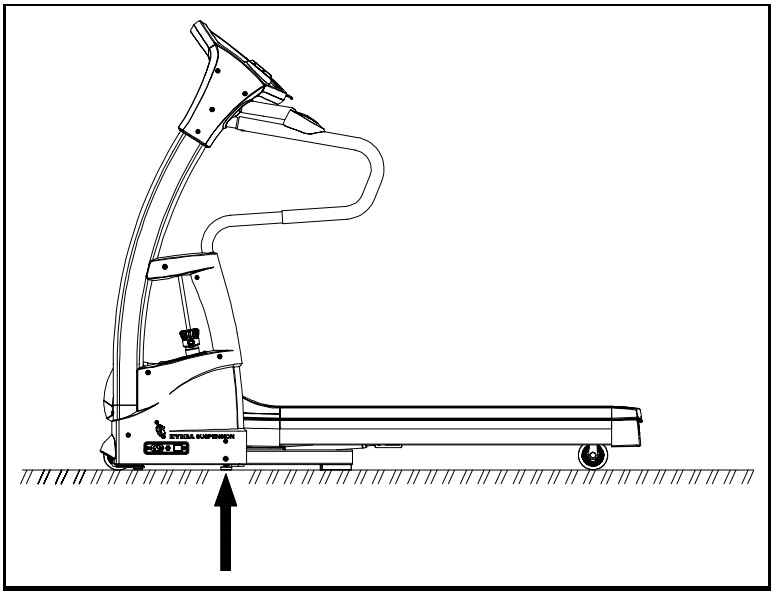
**FOLLOW THESE INSTRUCTIONS TO LEVEL YOUR TREADMILL**:

An uneven floor or improper stabilizer level can cause the treadmill to wobble during use as well as the incline adjustment to function incorrectly. Please follow the procedure described below to make sure the treadmill stabilizer is adjusted correctly prior to use. You may need the assistance of another person to perform this adjustment.

**First locate the two adjustable stabilizers under the base frame. Then simply rotate them in or out to adjust the level of the treadmill. When properly adjusted the treadmill should sit firmly on both stabilizers and all cushions.**



**Locate the two adjustable stabilizers under the base frame.**

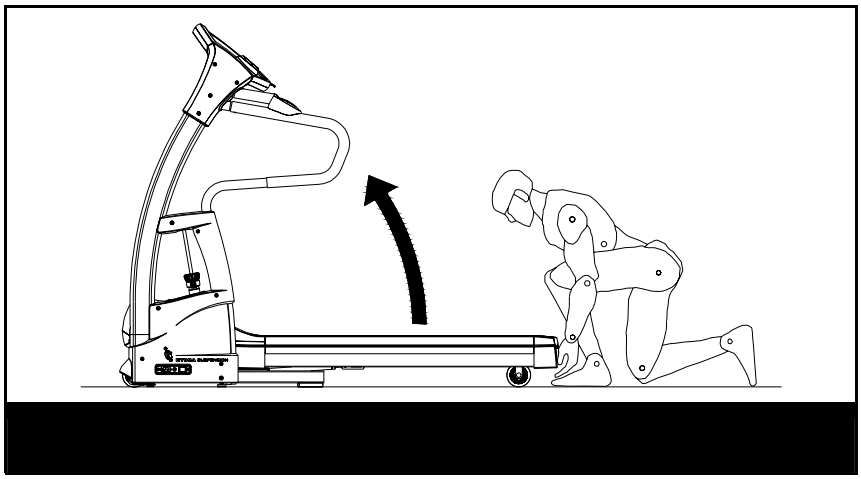


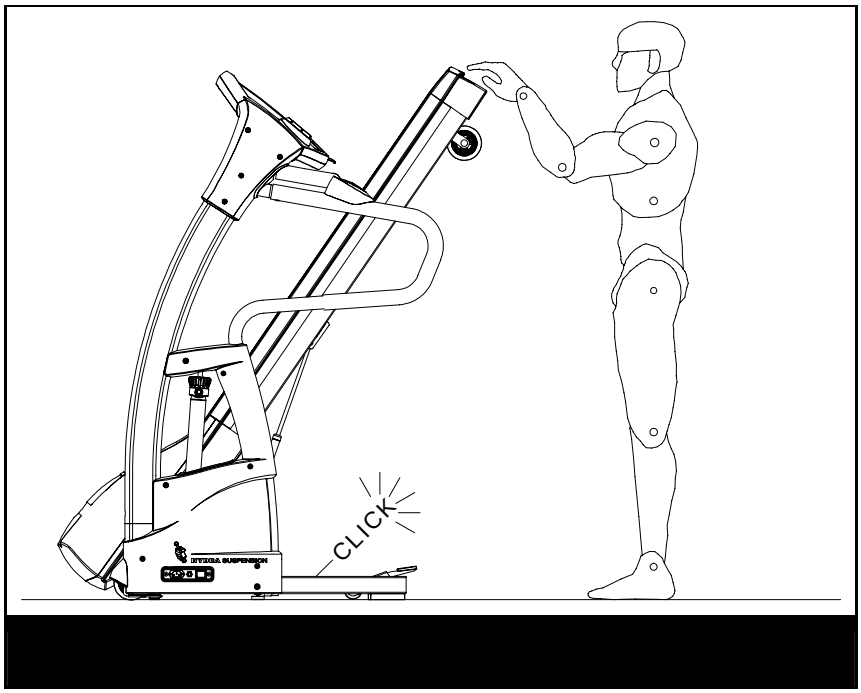
**Treadmill should sit firmly on both stabilizers and all cushions.**

## FOLDING INSTRUCTIONS

**How to fold up the treadmill:**

Your treadmill can be folded up for space saving storage. To do this follow the instructions here:

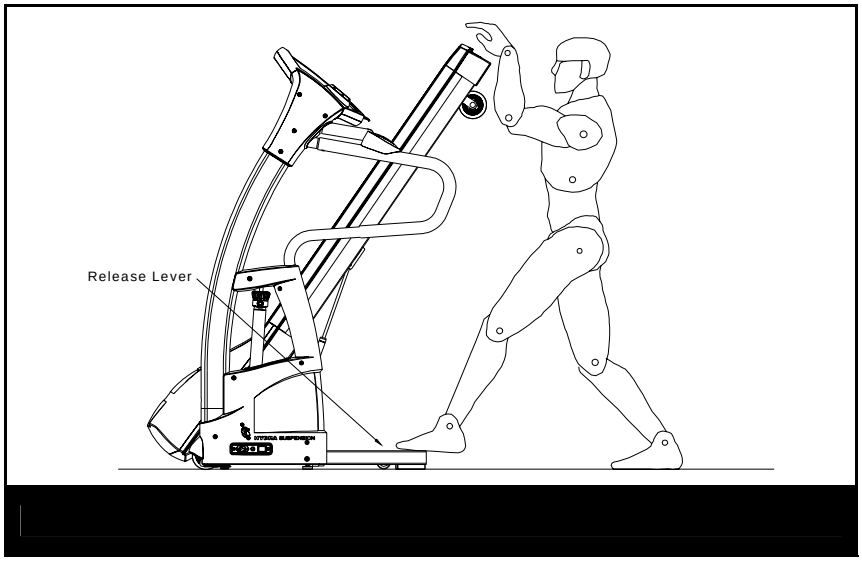


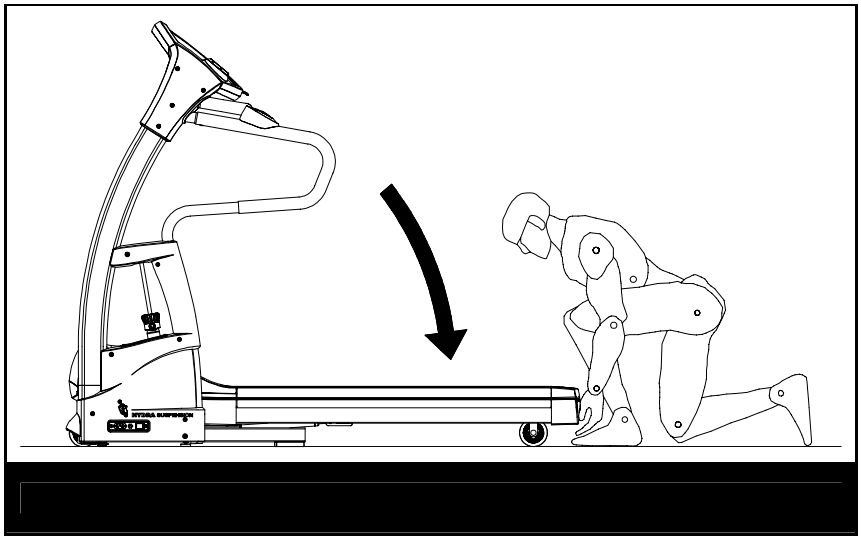


## UNFOLDING INSTRUCTIONS

**How to unfold the treadmill:**

To unfold the treadmill for use follow the instructions here:

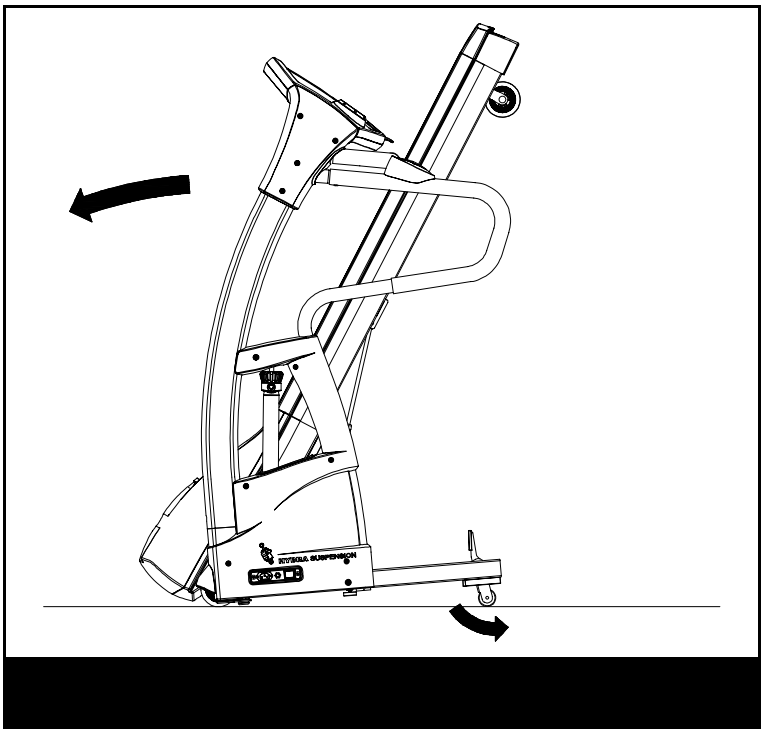


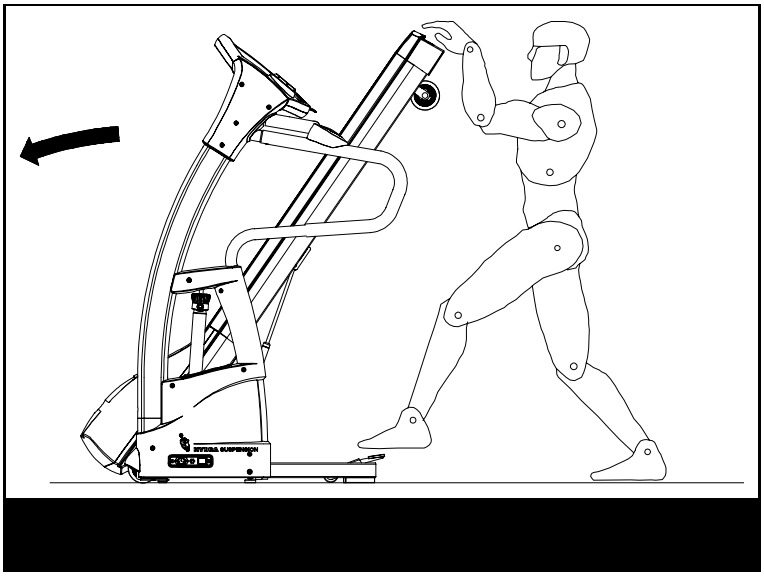



## TRANSPORT INSTRUCTIONS

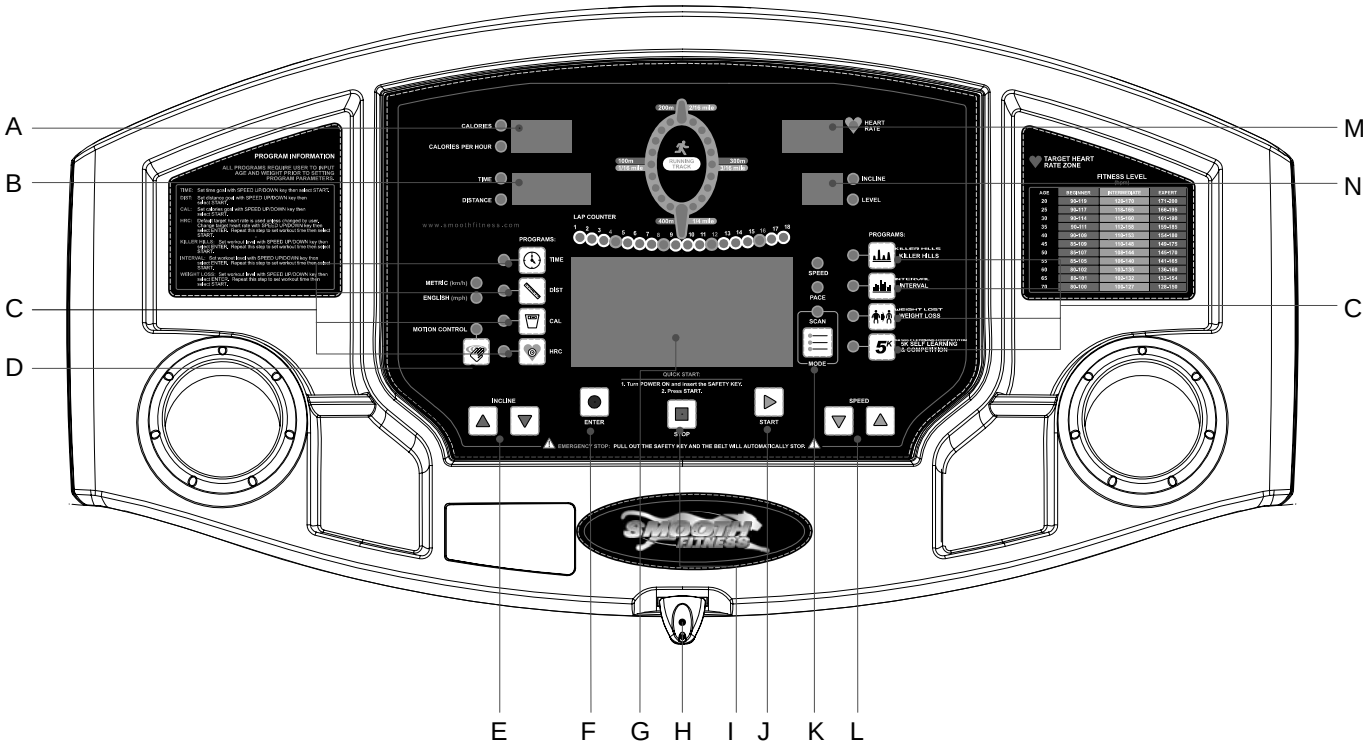
**TRANSPORT INSTRUCTIONS**:

To roll away for storage simply grab the rear deck, lift slightly and roll to desired location.





## COMPUTER OPERATION




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Calories/Calories Per Hour** | **A** | **B** | **Time/Distance** |
| **Preset Programs** | **C** | **D** | **Motion Control** |
| **Incline UP/DOWN** | **E** | **F** | **Enter** |
| **Message Center** | **G** | **H** | **Safety Key** |
| **Stop** | **I** | **J** | **Start** |
| **Mode** | **K** | **L** | **Speed UP/DOWN** |
| **Heart Rate** | **M** | **N** | **Incline/Level** |

POWER ON:

**Set the POWER SWITCH, located on the bottom of the left handle bar upright tube, to ON and insert the SAFETY KEY.**

SLEEP MODE:

**The computer will automatically enter SLEEP MODE if left idle for 3 minutes without any input in POWER ON status. Press any button to return to POWER ON status when the computer is in SLEEP MODE.**

3 SECONDS ALERT:

**To ensure you are well prepared before the belt starts moving, every time you press the START button to start the belt, the SPEED window will countdown 3 seconds with the LED showing "3-2-1" then the belt will start moving.**

PAUSE/STOP:
**When the treadmill is running, press the STOP button to pause the treadmill. All figures on the displayed on the LED will freeze. Press START to resume the program and all displays will continue the performance until the program finishes. If you continue pressing the STOP twice, then all data will return to 0 and the treadmill will return to POWER ON status. If there is no action within 3 minutes, the treadmill will return to POWER ON status.**

## COMPUTER OPERATION

ENGLISH/METRIC CONVERSION:

**The treadmill computer display can show ENGLISH and METRIC information. The factory should have the proper setting on this for different markets. In case that the treadmill needs to be converted between METRIC and ENGLISH readout, please follow the procedure as below:**

1. **Set the POWER SWITCH to ON. Press the START button on the computer and hold it. Insert the SAFETY KEY then release the START button. The computer will sound one short beep and METRIC LED light up.**

2. **Press the START button to switch between METRIC/ENGLISH and press the STOP button to confirm the selection and return to the POWER ON status.**

QUICK START:

**When the treadmill is in POWER ON status, press the START button to activate the QUICK START program. The speed will start from 0.5MPH/0.8KMPH. Press the SPEED UP/DOWN button to change the speed. Press the INCLINE switch to elevate the treadmill. The TIME, CALORIES and DISTANCE will count up from 0.**

PROGRAM:

**To select other programs, you will need to select the USER first. The computer display would show the USER CODE after you press any pre-set program button.**

**The computer will display the factory default setting:**

**CALORIES window will display the default user 1 weight: 68KG/150LB**
**TIME window will display the default user 1 height: 170CM/67”**
**SPEED window will display the default user 1 code: U1**
**INCLINE window will display the default user 1 age: 35**
**HEART RATE window will display the default user 1 pulse: 157**

If the user 1 information has been changed and saved, then the POWER ON status will show the last saved user 1 information instead of the factory default setting.

**Press the INCLINE UP/DOWN button to select the USER CODE from U1 to U9 then press the ENTER button to confirm the user code. If the user information has been previously input, press the ENTER button again and hold it for 5 seconds then the computer will skip the user information set up procedure. To input the new user information, please follow the procedure as below:**

**WEIGHT set up – After the User Code confirmation procedure, The CALORIES/CAL PER HOUR display will show the default or previous setting and begin blinking. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the user weight information then press ENTER to confirm.**

**HEIGHT set up – After the WEIGHT set up procedure, the TIME/DISTANCE display will show the default or previous setting and begin blinking. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the user height information then press ENTER to confirm.**

**AGE set up – After the HEIGHT set up procedure, the INCLINE/LEVEL display will show the default or previous setting and begin blinking. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the user age information then press ENTER to confirm.**

**GOAL COURSE TIME:**

**When the computer is in POWER ON status press the button on the console. The LED on button will light up. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the TIME LED will light up and show the preset time as 30:00 and blank. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to set your ideal workout time then press the ENTER button to confirm. Then press the START button to start. After pressing the START button the TIME counts down from the preset time. The other information counts up until the treadmill stops. The Speed starts from 2MPH/3.2KMPH and the incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level.**

During exercise press STOP to pause the program. Speed and Incline Level return to the beginning levels while the other information (Time, Distance, Calories) is paused. To recall values and resume exercising press START. Pressing the STOP button again within 30 seconds returns all data to zero and the computer returns to POWER ON status. If no buttons are pressed within 30 seconds the computer automatically returns to POWER ON status and all data returns to zero.

## COMPUTER OPERATION

### GOAL COURSE DISTANCE:

When the computer is in POWER ON status press the button on the console. The LED on button lights up. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the DISTANCE LED will light up and show the preset distance as ***0*** and begin blinking. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to set up the ideal distance then press the ENTER button to confirm. Then press the START button to start. After pressing the START button the DISTANCE counts down from the preset distance. The other information counts up until the treadmill stops. The Speed starts from 2MPH/3.2KMPH and incline starts from level 0.

During exercise press STOP to pause the program. Speed and Incline Level return to the beginning levels while the other information (Time, Distance, Calories) is paused. To recall values and resume exercising press START. Pressing the STOP button again within 30 seconds returns all data to zero and the computer returns to POWER ON status. If no buttons are pressed within 30 seconds the computer automatically returns to POWER ON status and all data returns to zero.

### GOAL COURSE CALORIES:

When the computer is in POWER ON status press the button on the console. The LED button lights up. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, The CALORIES LED will light up and show the preset calories burned as ***0*** and blinking. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to set up the desired calories then press the ENTER button to confirm. Then press the START button to start. After pressing the START button the CALORIES count down from the preset calories. The other information counts up until the treadmill stops. The Speed starts from 2MPH/3.2KMPH and the incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level.

During exercise press STOP to pause the program. The Speed and Incline Level return to the beginning levels while the other information (Time, Distance, Calories) is paused. To recall values and resume exercising press START. Pressing the STOP button again within 30 seconds returns all data to zero and the computer returns to POWER ON status. If no buttons are pressed within 30 seconds the computer automatically returns to POWER ON status and all data returns to zero.

### KILLER HILLS:

When the treadmill is in PROGRAM SELECT status, press the button. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the LEVEL display will show ***01*** and be blinking. There are total of 12 different workout levels that can be selected. Press the INCLINE UP/DOWN button to select the level then press the ENTER button. The TIME LED will show a pre-set workout time of 24 minutes. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the time, 4 minutes per segment for every adjustment. Press the ENTER button to confirm the workout time then press the START button to start the program. The program will start with 2 minutes in MIN. GRADE% and 2 minutes in MAX. GRADE%. Repeat in 4 minute segments until the time counts down to zero.

Pre-set speed 2.0MPH/3.2KMPH, adjust the speed using the SPEED UP/DOWN BUTTON,

**KILLER HILLS WORKOUT**

| LEVEL | MIN. GRADE% | MAX. GRADE% |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 4 |
| 2 | 1 | 5 |
| 3 | 2 | 6 |
| 4 | 3 | 7 |
| 5 | 4 | 8 |
| 6 | 5 | 9 |
| 7 | 6 | 10 |
| 8 | 7 | 11 |
| 9 | 8 | 12 |
| 10 | 9 | 13 |
| 11 | 10 | 14 |
| 12 | 11 | 15 |

## COMPUTER OPERATION

### SPEED INTERVAL:

When treadmill is in PROGRAM SELECT status, press button. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the LEVEL display will show a blinking ***01***. There are a total of 12 different workout levels that can be selected. Press the INCLINE UP/DOWN button to select the level then press the ENTER button. The TIME LED will show a pre-set workout time of 24 minutes. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the time, 4 minutes per segment for every adjustment. Press the ENTER button to confirm the workout time then press the START button to start the program. The program will start with 2 minutes in MIN. SPEED and 2 minutes in MAX. SPEED. Repeat this in 4 minutes segments until the time counts down to zero.

Pre-set INCLINE LEVEL at 0%. Adjust the incline level using the INCLINE UP/DOWN button during the workout.

| SPEED INTERVAL WORKOUT | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| LEVEL | MIN. SPEED mph | MAX. SPEED mph | LEVEL | MIN. SPEED kph | MAX. SPEED kph |
| 1 | 1.8 | 3.0 | 1 | 2.9 | 4.8 |
| 2 | 2.0 | 3.4 | 2 | 3.2 | 5.4 |
| 3 | 2.2 | 3.8 | 3 | 3.5 | 6.1 |
| 4 | 2.4 | 4.2 | 4 | 3.8 | 6.7 |
| 5 | 2.6 | 4.6 | 5 | 4.2 | 7.4 |
| 6 | 2.8 | 5.0 | 6 | 4.5 | 8.0 |
| 7 | 3.0 | 5.4 | 7 | 4.8 | 8.6 |
| 8 | 3.2 | 5.8 | 8 | 5.1 | 9.3 |
| 9 | 3.4 | 6.2 | 9 | 5.4 | 9.9 |
| 10 | 3.6 | 6.6 | 10 | 5.8 | 10.6 |
| 11 | 3.8 | 7.0 | 11 | 6.1 | 11.2 |
| 12 | 4.0 | 7.2 | 12 | 6.4 | 11.5 |

### WEIGHT LOSS:

When the treadmill is in PROGRAM SELECT status, press the button. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the LEVEL will display a blinking ***01***. There are a total of 12 different workout levels that can be selected. Press the INCLINE UP/DOWN button to select the level then press the ENTER button. The TIME LED will show a pre-set workout time of 30 minutes. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the time, 5 minutes per segment for every adjustment. Press the ENTER button to confirm the workout time then press the START button to start the program. The program will start with 2 .5minutes in MIN. SPEED/GRADE% and 2.5 minutes in MAX. SPEED/GRADE%. Repeat in 5 minute segments until the time counts down to zero.

**WEIGHT LOSS WORKOUT**

| LEVEL | MIN. SPEED ml | MAX. SPEED ml | MINI. GRADE% | MAX GRADE% |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1.6 | 2.8 | 0 | 3 |
| 2 | 1.8 | 3.0 | 0 | 4 |
| 3 | 2.0 | 3.2 | 1 | 5 |
| 4 | 2.2 | 3.4 | 1 | 6 |
| 5 | 2.4 | 3.6 | 2 | 7 |
| 6 | 2.6 | 3.8 | 2 | 8 |
| 7 | 2.8 | 4.0 | 3 | 9 |
| 8 | 3.0 | 4.2 | 3 | 10 |
| 9 | 3.2 | 4.4 | 3 | 11 |
| 10 | 3.4 | 4.6 | 4 | 12 |
| 11 | 3.6 | 4.8 | 4 | 13 |
| 12 | 3.8 | 5.0 | 4 | 14 |

**WEIGHT LOSS WORKOUT**

| LEVEL | MIN. SPEED km | MAX. SPEED km | MINI. GRADE% | MAX GRADE% |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.6 | 4.5 | 0 | 3 |
| 2 | 2.9 | 4.8 | 0 | 4 |
| 3 | 3.2 | 5.1 | 1 | 5 |
| 4 | 3.5 | 5.4 | 1 | 6 |
| 5 | 3.8 | 5.8 | 2 | 7 |
| 6 | 4.2 | 6.1 | 2 | 8 |
| 7 | 4.5 | 6.4 | 3 | 9 |
| 8 | 4.8 | 6.7 | 3 | 10 |
| 9 | 5.1 | 7.0 | 3 | 11 |
| 10 | 5.4 | 7.4 | 4 | 12 |
| 11 | 5.8 | 7.7 | 4 | 13 |
| 12 | 6.1 | 8.0 | 4 | 14 |

**COMPUTER OPERATION**

5K SELF LEARNING/COMPETITION:

When the treadmill is in PROGRAM SELECT status, press the 5K button. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the DISTANCE LED will show 5(KM)/3(MILE). For new users, there is a pre-set speed and incline% program in the computer. Press the START button to start the program. The user can change the speed and increase the incline level during the work out. The DISTANCE will count down to zero then stop. The result time and calories will be saved and shown on the display so the user can select this program again and to challenge himself using the same program.

HEART RATE CONTROL:

When the treadmill is in PROGRAM SELECT status, press the ♥ button. Then you have to select the user code. After completed the user profile setup, the TIME LED will show a blinking pre-set workout time of 60:00. Press the INCLINE UP/DOWN button to adjust the workout time then press the ENTER button to confirm. Press the START button to start the program. During the program please make sure to wear the chest belt or hold the hand pulse contact sensor on the handle bar at all times. Exercising without chest belt or failure to hold the contact sensor will cause the program fail and discontinue.

**WARM UP –** After completing the TIME set up and starting the program, there is a 3 minute WARM UP program to help you reach the minimum target workout heart rate. The speed will start from 2MILE/3.2KM and the incline level will start from 0. If the actual pulse rate does not reach the minimum target workout heart rate, the speed will increase 0.5MILE/0.8KM every 15 seconds. When the actual pulse rate reaches the minimum target workout heart rate, the speed will stop increasing and continue the same speed until the 3 minute warm up is complete and then go into the HEART RATE CONTROL main program. If you cannot reach the minimum target workout heart rate in 3 minutes, the program will continue the 2nd 3 minute WARM UP program. During the 2nd WARM UP program, the speed will remain the same speed as in the first WARM UP program. If the actual pulse rate cannot reach the minimum target workout heart rate, the incline level will add 1% every 15 seconds. When the actual pulse rate reaches the minimum target workout heart rate, the incline will stop changing and continue the same speed and same incline level until the time counts down to zero then enters the HEART RATE CONTROL main program. If during the 2nd WARM UP the user still can not reach the minimum target workout heart rate, the computer will continue on to the 3rd WARM UP procedure for 3 minutes and both speed and incline level will be remain the same as the 2nd WARM UP until the time counts down to zero. If the 3rd WARM UP program still cannot bring up the actual pulse rate to the minimum target workout heart rate, the program will stop and SPEED LED will show FAIL.

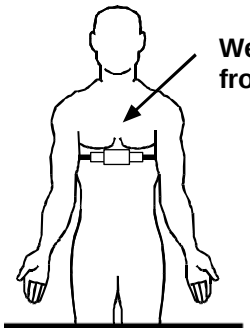
**HEART RATE CONTROL MAIN PROGRAM –** After the actual pulse rate reaches the minimum target workout heart rate and completes the warm up program, the computer will go into the main program and the time will count down from the pre-set time. During the main program, if the actual pulse rate cannot reach the maximum target workout heart rate, the incline level will be increased by 1% every 15 seconds until the pulse rate reaches the maximum target workout heart rate or the incline level will increase by 15%. After the incline level increases to 15% but still does not reach the maximum target workout heart rate the speed will be increase by 0.5MILE/0.8KM every 15 seconds until the pulse rate reaches the maximum target workout heart rate. If the actual pulse is higher than the maximum target workout heart rate, then the incline will be reduced 1% every 15 seconds until the actual heart rate meets the maximum target workout heart rate or the incline level will lower to 0%. Then the speed will be reduced by 0.5MILE/0.8KM every 15 seconds until the actual pulse meets the maximum target workout heart rate.

**COOL DOWN –** After completing the HEART RATE CONTROL program and the time counts down to zero start the one-minute cool down program. The incline will return to 0% and the speed will lower to 2MILE/3.2KM as the time counts down from 1:00.c

## COMPUTER OPERATION

**USING THE CHEST BELT HEART RATE MONITOR:**

For proper operation, the chest belt should be worn with the monitor strapped across the front of your body just above the chest line as shown in the drawing on the right. The monitor needs a little body heat and moisture in order to work properly. To ensure correct operation you may want to wet the two rubber pickups under the belt prior to exercising.



**Wear chest belt across the front below the chest line**

## MOTION CONTROL OPERATION

**How to use MOTION CONTROL** (Note: photos may vary from actual treadmill):

**1.** Press the button on the console to switch the motion control function on and off:

- When the LED light is **ON** the MOTION CONTROL is **active**.
- When the LED light is **OFF** the MOTION CONTROL is **off**.

**2.** After switching on the MOTION CONTROL wave your right hand approximately 6 inches above the motion sensor on the right handle bar to increase the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and speed up by 0.1 MPH per BEEP. Holding your right hand approximately 6 inches above the right sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and speeding up by 0.1 MPH per BEEP.

**2.** Use right sensor to speed up.

**3.** Wave you left hand approximately 6 inches above the motion sensor on the left handle bar to decrease the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and decrease speed by 0.1 MPH. Holding your left hand approximately 6 inches above the left sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and decreasing speed by 0.1 MPH per BEEP.

**3.** Use left sensor to slow down.

**4.** Wave both hands approximately 6 inches above both motion sensors at the same time. The sensor will sound two short BEEPs then stop the belt.

- **Always switch off the MOTION CONTROL function by pressing the button before turning off the power to the treadmill.**

**4.** Use both sensors to stop belt.

## MAINTAINENCE

**HOW TO MAINTAIN THE MOMENTUM 8.25E TREADMILL**:

Proper maintenance is very important to ensure your treadmill is always in top working condition. Improper maintenance could cause damage or shorten the life of your treadmill and exceed the LIMITED WARRANTY coverage.

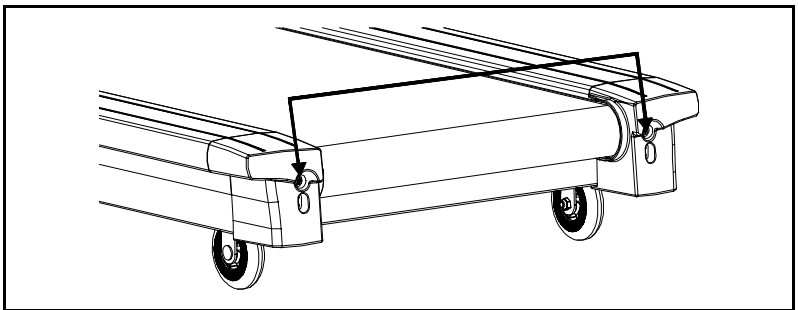
- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

**BELT ADJUSTMENT**:

Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt has shifted to the right:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt is slipping**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

**WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!**



**Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.**

## MAINTAINENCE

**CLEANING**:

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.

- **Warning**: To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the power cord is unplugged from the wall electrical outlet before attempting any cleaning or maintenance.
- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- **After each workout**: Wipe off the console and other treadmill surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.
- **Weekly**: Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week.

**DECK LUBRICATION**:

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Your treadmill should not have to be lubricated usually within the first 400 hours of use.

Every 2 months of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If you feel signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below.

Please use Lube 'N Walk (can be purchased from your dealer or call the number on the front of the manual), or a non-petroleum based silicone such as "Napa 8300" (available at most stores).

**To apply lubricant to the walking belt**:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6" from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of the treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.

# WARRANTY

Read and follow the Assembly-instructions and the User's-Manual before using this product.

**Warranty Coverage**: Smooth Fitness GmbH ("Smooth Fitness") warrants to the original owner that each new product to be free from defects in workmanship and material.

This warranty is limited on home use only.

**Period of Coverage**: The Home-Use-Warranty on this product runs from the date of original purchase using the following schedule:

| Frame | Drive Motor | Electronics | Parts | Labor |
|---|---|---|---|---|
| Lifetime | 10 years | 2 years | 2 years | 2 years |

- Smooth Fitness will provide a replacement part free of charge if a defect is found during the Warranty period of 2 years.
- Smooth Fitness reserves the right to inspect damaged parts for misuse.
- For Corporate Use (Up to 3 hours use per day): The Warranty on this product runs from the date of your purchase for a period of ONE (1) year.

It is required to show a proof of purchase prior to warranty service being initiated. Your Original Receipt is proof of purchase and should be kept with the product manual.

As a matter of course we will be available and open for all your problems even when the warranty has already expired. Simply call the service number down below.

Any redemption may be by repair or replacement of the affected parts and/or product at the sole discretion of Smooth Fitness, and it's authorized Service Partners. If repairs are required, the unit will be repaired at the location of use or by return to the factory as deemed appropriate by Smooth Fitness.

Parts repaired or replaced pursuant to this Warranty shall be warranted for the unexpired portion of the Warranty applying to the original product. Any technical advice furnished before or after delivery in regard to the use or application of Smooth Fitness products is furnished without charge and on the basis that it represents Smooth Fitness' best judgment under the circumstances but that the advice is used at your sole risk.

**Procedure for Obtaining Your Remedy Under This Warranty**: To obtain service on a Smooth Fitness product, please call the Smooth Fitness Service Center under 0800-09 72 100. To help the technician assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and the order number.

**Limitations on Warranty**: This Warranty does not cover wear and tear, any problems, damages or failures that are caused by accident, improper assembly, failure to observe cautionary labels on the product, failure to operate the product correctly, abuse or freight damage. Smooth Fitness does not warrant against any damage or defects that may result from repair or alterations made to the product by an unauthorized repair facility.

This Warranty does not apply to any product shipped or handled outside of Germany, Austria and England. This Warranty does not apply if the product is used as a rental product or in commercial use. Consequential and incidental damages are not recoverable under this Warranty.

RESEPECTIVE LAWS OF THE COUNTRIES OF SALE REMAIN UNTOUCHED. THIS WARRANTY IS EXPRESSLY IN LIEU OF ALL OTHER EXPRESS WARRANTIES. THE PERIOD OF COVERAGE OF THIS WARRANTY RUNS FROM THE DATE OF PURCHASE: SMOOTH FITNESS IS NOT LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM ANY DEFECT IN PARTS. SMOOTH FITNESS' SOLE LIABILITY UNDER THIS WARRANTY IS LIMITED TO THE TERMS DESCRIBED IN THIS FORM, AS LONG NOT GOVERNED DIFFERENTLY BY LOCAL LAW.

For assistance with assembly or to order replacement parts, please call the Smooth Fitness Service Partner under 0800-09 72 100. To help them assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and order number.

## IMPORTANT STEPS

**Warning**:

Before using this product, please consult your personal physician for a complete physical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor first. If any discomfort should result from your use of this product, stop exercising and consult your doctor. Proper usage of this product is essential. Please read your manual carefully before exercising.

Please keep all children away from the equipment during use and when equipment is unattended.

Always wear appropriate clothing, including athletic shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught during exercising.

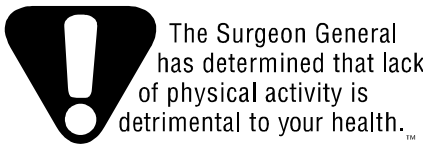
Make sure that all bolts and nuts are tightened when equipment is in use. Periodic maintenance is required on all exercise equipment to keep it in good condition.

**Before beginning**:

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time gradually, a few minutes per week.

Initially you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone. However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. And the better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. But remember these essentials:

- Contact your physician before starting a workout or training program. Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Supplement your program with some type of aerobic exercise such as walking, jogging, swimming, dancing and/or bicycling. Monitor your pulse frequently. If you do not have an electronic heart rate monitor, have your physician show you the proper way to manually check your pulse by using your wrist or neck. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Drink plenty of fluids during the course of your routine. You must replace the water content lost from excessive exercising to avoid dehydration. Avoid drinking large amounts of cold liquids. Fluids should be at room temperature when consumed.

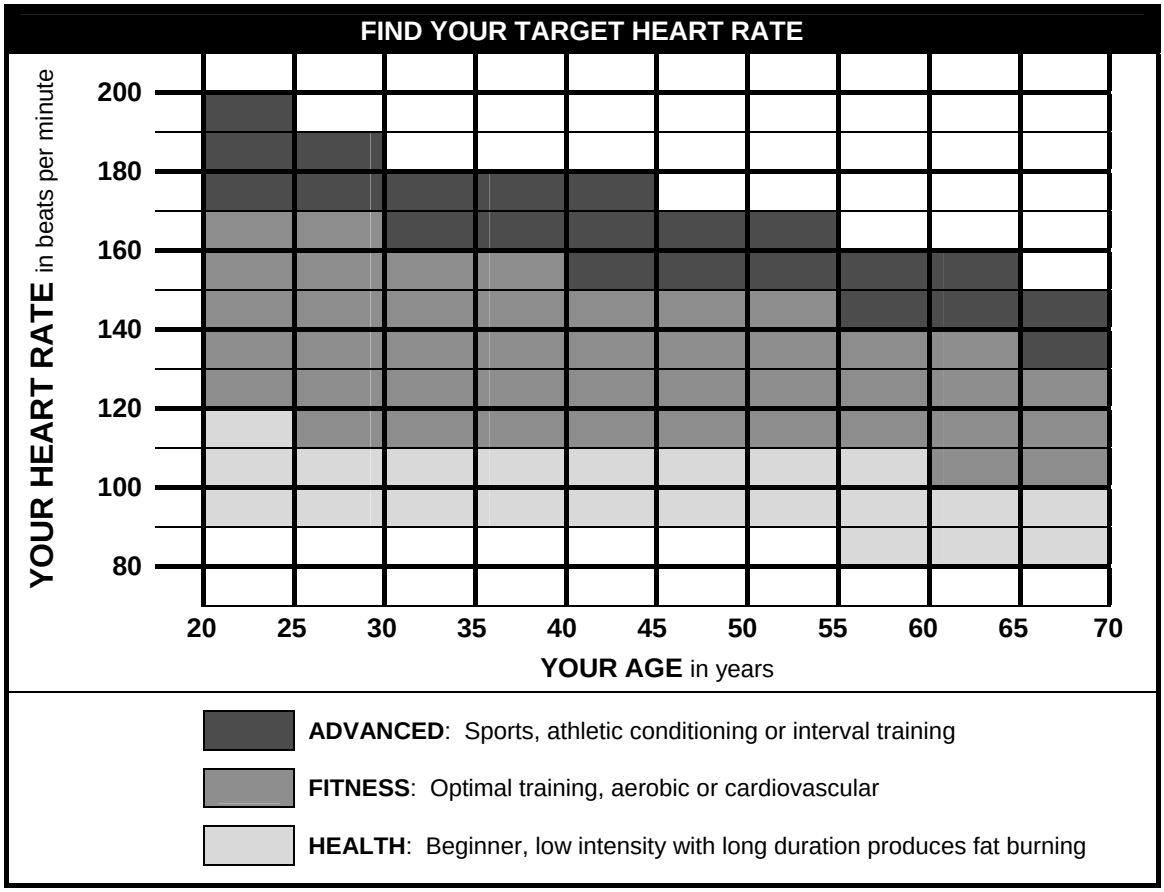


## TARGET HEART RATE

**Finding your pulse**:

To make sure your heart is beating in its target zone, you'll need to know how to monitor your heart rate. The easiest way is to feel the pulse in the carotid artery on either side of your neck, between the windpipe and the large neck muscles. Count the number of beats in ten seconds, and then multiply that number by six. This gives you the number of beats per minute.

How fast should your heart beat during aerobic exercise? Fast enough to reach and stay in its "target zone," a range of beats per minute that is largely determined by your age and physical condition. To determine your target zone, consult the chart we have provided.



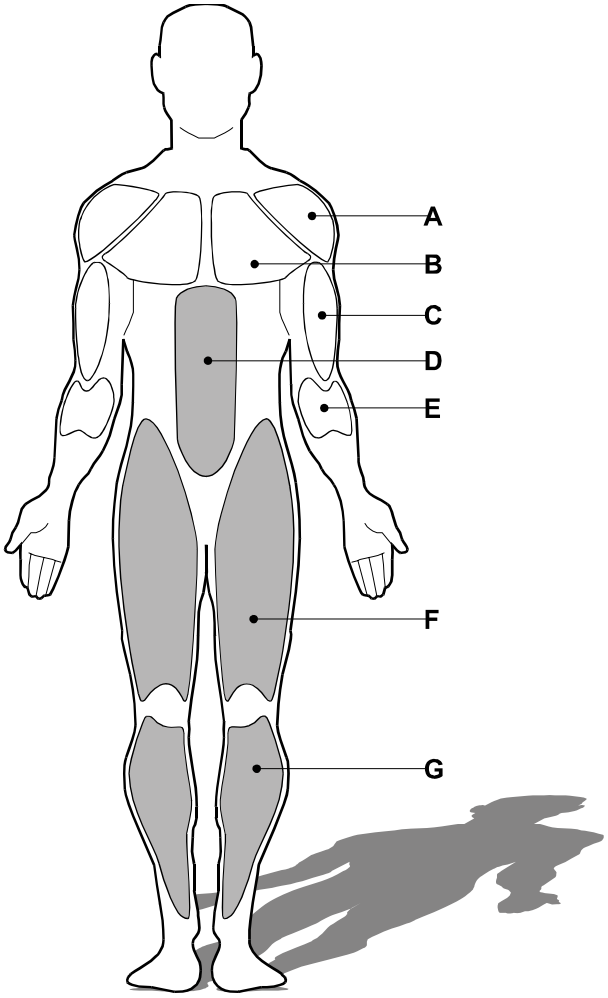

**Aerobic exercise**:

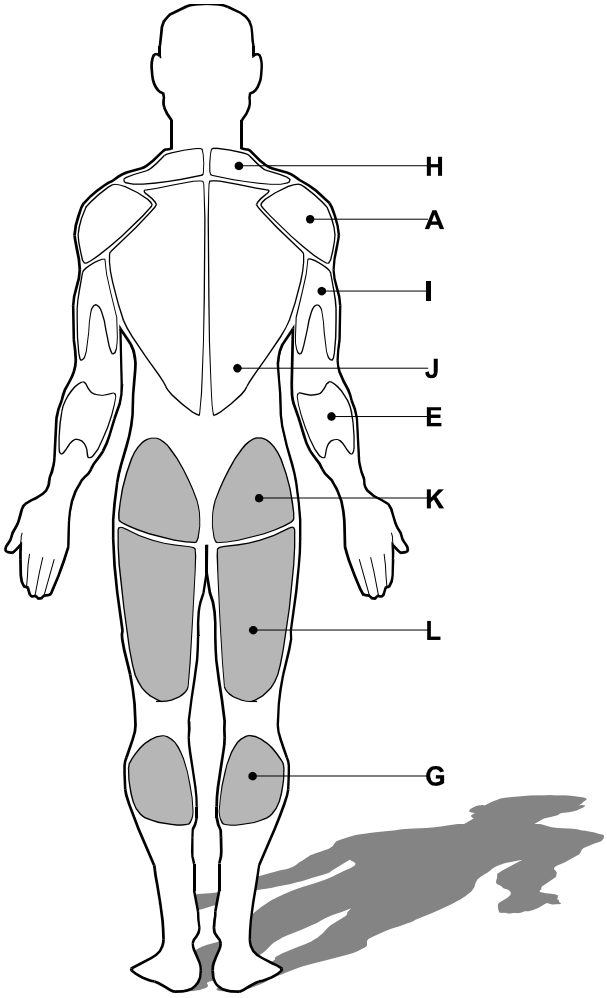
Is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. It will improve the fitness of your lungs and heart: your body's most important muscle. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscle groups - arms, legs or buttocks, for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

## MUSCLE CHART

**Targeted muscle groups**:

The exercise routine that is performed on this product will develop primarily lower body muscle groups. These muscle groups are shown in gray color on the chart below.




**MUSCLE GROUPS**

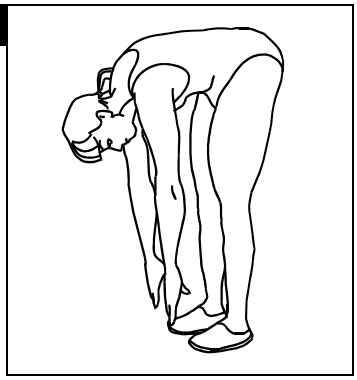
| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Shoulder muscles | Calf muscles | G |
| B | Pectoral muscles | Trapezius muscles | H |
| C | Bicep muscle | Tricep muscles | I |
| D | Abdominal muscles | Back muscles | J |
| E | Forearm muscles | Gluteal muscles | K |
| F | Quadricep muscles | Hamstring muscles | L |

## STRETCHING ROUTINE

**Warm up and cool down**:
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.
Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the warm-up and cool-down exercises on the following pages:

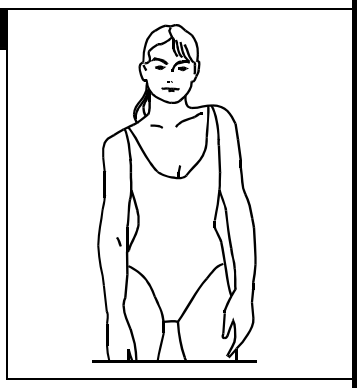
**Toe Touch:**

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



**Shoulder Lift:**

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

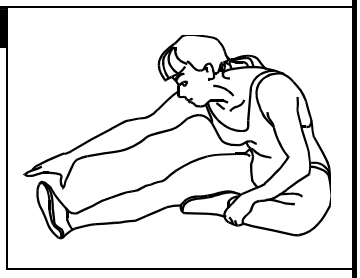


**Inner Thigh Stretch:**

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

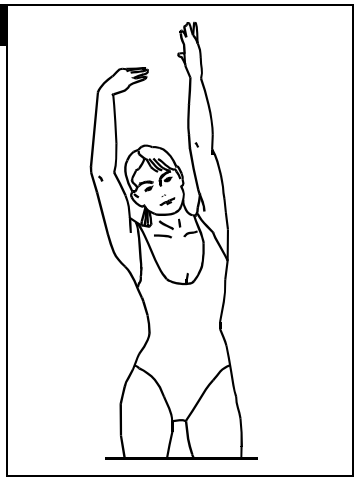
**Hamstring Stretch:**

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



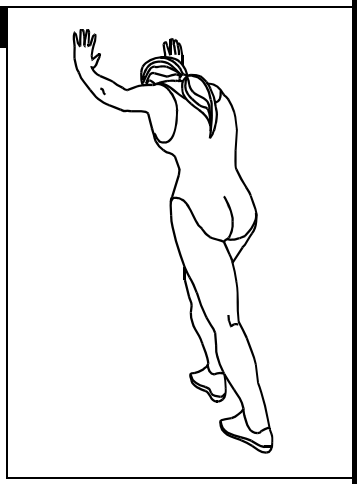
**Side Stretch:**

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



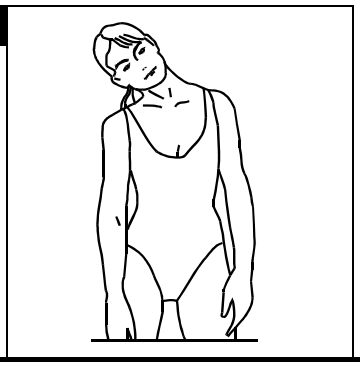
**Calf-Achilles Stretch:**

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, and then repeat on the other side for 15 counts.



**Head Roll:**

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



## TROUBLESHOOTING

**Troubleshooting**

**NOTE**: Do not touch any internal electric wires without consulting the manufacturer.

**Treadmill will not start**:

1. Make sure the power cord is plugged into a surge protector, the surge protector is plugged into a properly grounded outlet and the surge protector is turned on (refer to the Power Requirements section in this manual).

2. Check the circuit breaker reset switch located on the front of the treadmill. Turn the power off, wait 5 minutes then press the rest switch.

3. Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home.

4. Have an electrician check for inadequate voltage at the outlet.

**Treadmill looses power during use**:

1. Check the circuit breaker reset switch located on the front of the treadmill. Turn the power off, wait 5 minutes then press the rest switch.

2. Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home.

**Treadmill walking belt slows during use**:

1. Check to make sure the treadmill is securely plugged into an UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-guage cord of five feet or less and the surge protector is securely plugged into the outlet.

**Treadmill walking belt slips or is not centered on rear roller**:

Refer to the Belt Adjustment section of this manual.

## SICHERHEITSHINWEISE

**ACHTUNG**: Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und sonstigen Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Informationen, bevor Sie das Laufband benutzen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicher zu stellen, dass alle Benutzer dieses Laufbands hinreichend über alle Sicherheitshinweise und Gefahren informiert wurden.

- Benutzen Sie das Laufband nur wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Platzieren Sie das Laufband nur auf ebenem Untergrund und mit mindestens 2 Metern Freiraum dahinter. Platzieren sie das Laufband niemals an Orten die Luftöffnungen blockieren. Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um den Boden oder Teppich vor eventueller Beschädigung zu schützen.
- Stellen Sie bei der Wahl eines Aufstellungsortes sicher, dass eine Steckdose in der Nähe ist.
- Benutzen Sie das Laufband nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Laufband nicht in eine Garage, auf eine überdachte Veranda oder in die Nähe von Wasser.
- Benutzen Sie das Laufband nicht an einem Ort an dem Sprühvorgänge vorgenommen werden oder mit Sauerstoff umgegangen wird.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu keiner Zeit in die Nähe des Laufbands.
- Das Laufband sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 180kg (400 lbs) wiegen.
- Erlauben Sie nur jeweils einer Person die Benutzung des Laufbands. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung, wenn Sie das Laufband benutzen. Tragen Sie während des Trainings keine weiten Kleidungsstücke die sich im Laufband verfangen könnten. Zweckmäßige Sportbekleidung wird für Männer und Frauen gleichsam empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuss, nur in Strümpfen, oder in Sandalen.
- Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie einen geerdeten Stromkreis verwenden. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen.
- Dehnen Sie das Band und lassen Sie es bei jeder Benutzung anlaufen, bevor Sie auf das Band steigen.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung, um sicher zu stellen, dass alle Teile richtig funktionieren.
- Lassen Sie das Band vollständig zur Ruhe kommen bevor Sie absteigen.
- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts ein.
- Folgen Sie den Empfehlungen in den Sicherheitshinweisen beim Einstecken ihres Laufbands.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in die Nähe der Steigungsräder des Laufbands gerät und lassen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands verlaufen. Benutzen sie das Laufband nie mit einem beschädigten oder ausgefransten Netzkabel.
- Entfernen Sie das Laufband jedes Mal vom Stromnetz bevor Sie es säubern oder warten. Wartungen und Reparaturen am Laufband sollten nur von einem, vom Hersteller autorisierten, Servicepartner vorgenommen werden. Ein Nicht-Befolgen dieser Anweisung hat den Verfall der Garantie des Laufbands zur Folge.
- Lassen Sie das Laufband während des Betriebs niemals unbeobachtet.
- Dies ist ein Produkt der Klasse B und für den Heimgebrauch geeignet.

## STROMVERSORGUNG

FEHLENDE ODER FEHLERHAFTE ERDUNG IHRES GERÄTS ERHÖHT DAS RISIKO EINES ELEKTROSCHOCKS. FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, ZIEHEN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER HINZU UND LASSEN ÜBERPRÜFEN OB DAS GERÄT SACHGEMÄSS GEERDET IST. NEHMEN SIE KEINE EINGRIFFE AN DEN MITGELIEFERTEN NETZKABELN VOR. SOLLTEN DIE MITGELIEFERTEN NETZKABEL NICHT PASSEN KONTAKTIEREN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ODER EIN ELEKTROFACHGESCHÄFT.

Dieses Laufband kann durch plötzliche Spannungsschwankungen beschädigt werden. Spannungsschwankungen können durch Unwetter oder das Ein – und Ausschalten anderer Elektrogeräte im selben Haushalt entstehen. Verwenden Sie immer einen Spannungsschutz um die Gefahr der Beschädigung zu verringern. Entsprechende Spannungsschützer können im Fachhandel erworben werden.

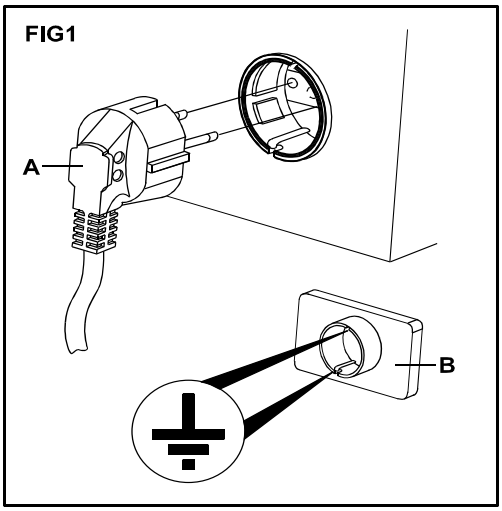
Dieses Laufband wird mit 2 Netzkabeln für Zentraleuropa und United Kingdom geliefert. Diese Netzkabel verfügen über einen Erdungspol. Bitte wählen Sie das passende Netzkabel und schließen das Gerät an.

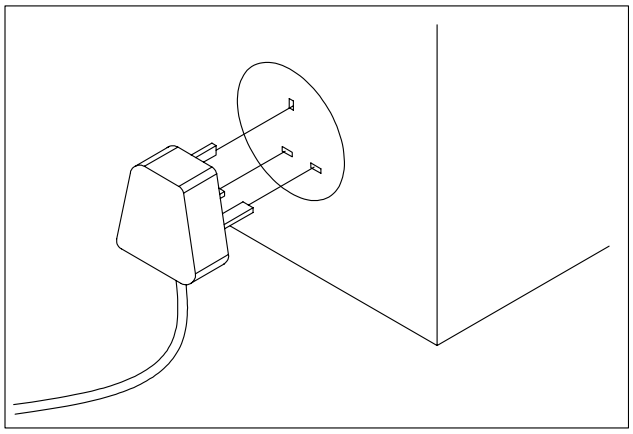
Bevor Sie das Gerät anschließen, vergewissern Sie sich, dass die lokale Spannung mit den Anforderungen des Gerätes übereinstimmen.
Dieses Gerät ist für eine Spannung von 230V ± 5% ausgelegt.

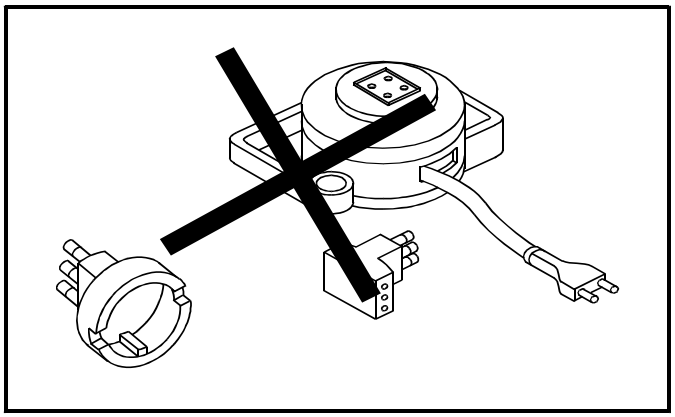
Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Spannungswandler.
Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Verlängerungskabel, wenn Sie nicht sicher sind ob die Erdung gewährleistet ist.

Abbildung zu den unterschiedlichen Ansteckmöglichkeiten:

FIG1





## VORBEREITUNG

**Öffnen Sie die Kartonagen**:

Nun können Sie die Kartonagen mit dem neuen Equipment öffnen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Teile die Sie in den Kartonagen finden. Vergleichen Sie diese mit der Einzelteil-Übersichtsliste um sicherzustellen, dass alle Teile in richtiger Anzahl vorhanden sind. Falls Sie ein Teil vermissen sollten, oder Fragen zum Aufbau haben, setzen sie sich bitte mit dem Hersteller in Verbindung.

**Legen Sie Werkzeug bereit**:

Bevor Sie mit dem Aufbau Ihres Gerätes beginnen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle Werkzeuge, die Sie zum Aufbau benötigen, bereitgelegt haben. Mit der richtigen Vorbereitung und dem richtigen Werkzeug zur Hand sollte der Aufbau schneller und müheloser von statten gehen.

**Räumen Sie sich eine Arbeitsfläche frei**:

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Fläche frei geräumt haben, um den Aufbau korrekt durchzuführen. Entfernen Sie alle Gegenstände an denen man sich beim Aufbau verletzen könnte. Achten Sie darauf, dass nach dem Aufbau eine ausreichend große Fläche für den ungestörten Betrieb des Gerätes zur Verfügung steht.

**Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen**:

Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer anderen Person unterstützen lassen.

**Maximales Benutzergewicht**:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine Gewichtsbeschränkung vorliegt. **Falls Sie mehr als 180 kg (400 lbs) wiegen sollten, ist die Verwendung dieses Produktes nicht empfehlenswert. Es können ernsthafte Verletzungen auftreten, wenn das Benutzergewicht die hier angegebene Grenze überschreitet.** Dieses Produkt ist nicht für Menschen ausgelegt, deren Gewicht diese Grenze überschreitet.

**Wartung und Instandhaltung**:

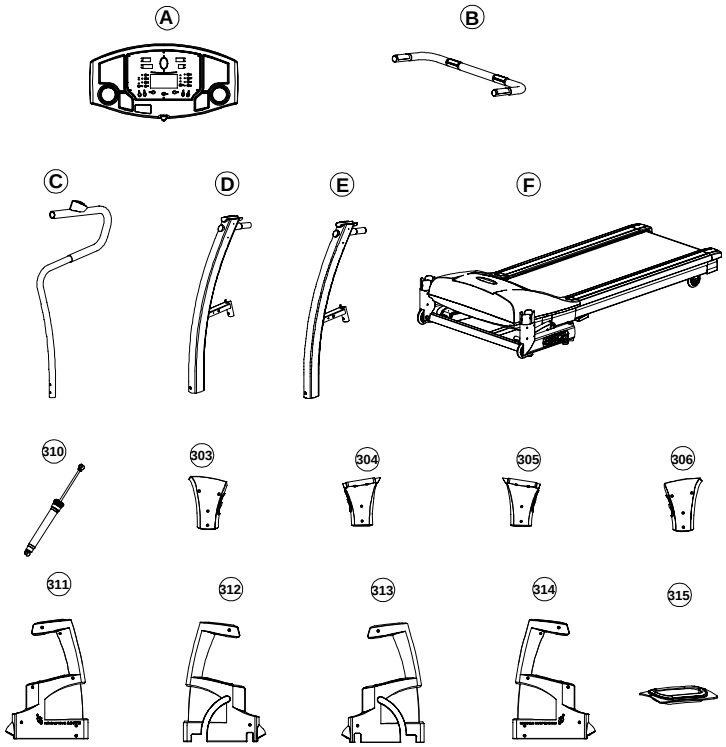
6. Die Sicherheit kann nur garantiert werden, wenn das Gerät regelmäßig nach Schäden und Verschleiß untersucht wird.
7. Wechseln Sie defekte Teile sofort aus und trainieren Sie nicht weiter bevor das Gerät nicht repariert wurde.
8. Achten Sie immer darauf, dass Sie einen festen Stand auf dem Gerät haben bevor Sie beginnen. Bevor Sie vom Gerät absteigen achten Sie bitte darauf, dass alle Teile zur Ruhe gekommen sind.
9. Um Gefahren zu vermeiden sollten Sie Verschleißteile wie Rollen, etc. immer wieder kontrollieren.
10. Es gibt eine Notbremse um Gefahrensituationen zu vermeiden. Durch betätigen der Notbremse können Sie einen Notabstieg einleiten.

## ERSATZTEIL-LISTE

**Inhalt**:

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt, die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

| Nr. | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| A | Computer | 1 |
| B | Haltebügel | 1 |
| C | Haltebügel, senkrecht | 2 |
| D | Ständer, links | 1 |
| E | Ständer, rechts | 1 |
| F | Grundrahmen | 1 |
| 310 | Zylinder | 2 |
| 303 | Abdeckung - LL | 1 |
| 304 | Abdeckung - LR | 1 |
| 305 | Abdeckung - RL | 1 |
| 306 | Abdeckung - RR | 1 |
| 311 | Verkleidung - LL | 1 |
| 312 | Verkleidung - LR | 1 |
| 313 | Verkleidung - RL | 1 |
| 314 | Verkleidung - RR | 1 |
| 315 | Abdeckung Zylinder, obere | 2 |

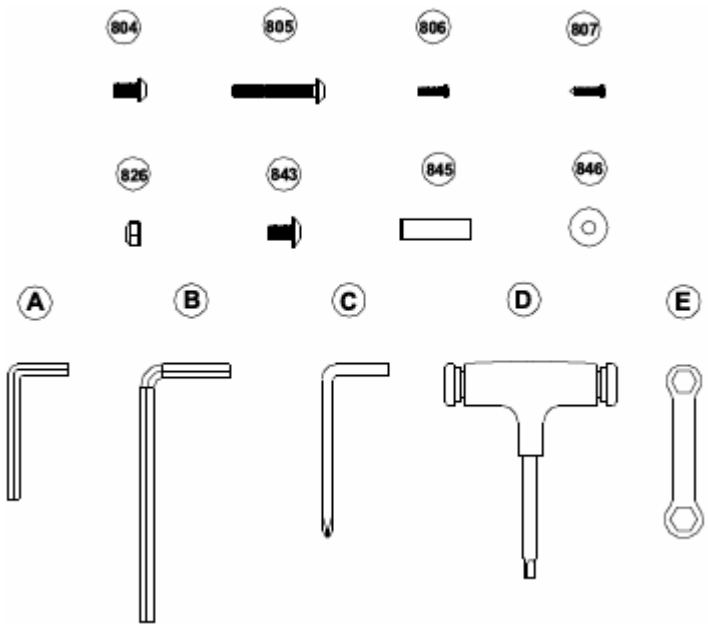


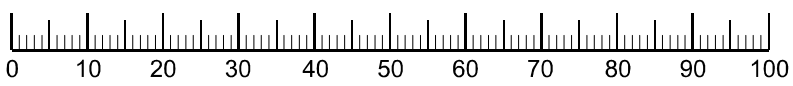
## ERSATZTEIL-LISTE

**Inhalt**:

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt, die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

| Nr. | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 804 | M8 x 15mm Schraube | 2 |
| 805 | M8 x 50mm Schraube | 12 |
| 806 | #8 x 19mm Schraube | 16 |
| 807 | #8 x 19mm Schraube | 17 |
| 826 | M8 Mutter | 2 |
| 843 | M8 x 15 mm Schraube | 4 |
| 845 | 13 x 42mm Achse | 2 |
| 846 | 8 x 23mm Beilegscheibe | 2 |
| A | 5mm Imbuss | 1 |
| B | 8mm Imbuss | 1 |
| C | Schraubendreher | 1 |
| D | 5mm Imbuss | 1 |
| E | Schraubenschlüssel | 1 |




**MILLIMETER**

## ERSATZTEIL-LISTE

| Nummer | | Beschreibung | Menge | Bestellnummer |
|---|---|---|---|---|
| **8.25-100** | | **Aufbau Konsole** | | |
| | 8.25-101 | Aufkleber | 1 | 8.25-101 |
| | 8.25-102 | Computerabdeckung | 1 | 8.25-102 |
| | 8.25-103 | Computerplatine | 1 | 8.25-103 |
| | 8.25-104 | Computergehäuse, oberes | 1 | 8.25-104 |
| | 8.25-105 | Computergehäuse, unteres | 1 | 8.25-105 |
| | 8.25-106 | Einsteckvorrichtung Sicherheitsleine | 1 | 8.25-106 |
| | 8.25-107 | Sicherheitsleine | 1 | 8.25-107 |
| | 8.25-108 | Stromkabel Sicherheitsleine, oberes | 1 | 8.25-108 |
| | 8.25-109 | Computerkabel, oberes | 1 | 8.25-109 |
| | 8.25-110 | Erdungskabel Computer | 1 | 8.25-110 |
| | 8.25-111 | Handpulskabel, oberes | 2 | 8.25-111 |
| | 8.25-112 | E - Prom | 1 | 8.25-112 |
| | 8.25-113 | Motion Control Einheit | 1 | 8.25-113 |
| | 8.25-114 | Kabel Motion Control Einheit | 1 | 8.25-114 |
| | 8.25-115 | Motion Control Sensorkabel, oberes | 2 | 8.25-115 |
| | 8.25-116 | Trinkflaschenhalterung | 2 | 8.25-116 |
| **8.25-200** | | **Aufbau Lenker** | | |
| | 8.25-201 | Haltebügel, senkrecht | 2 | 8.25-201 |
| | 8.25-202 | Abdeckung Haltebügel | 2 | 8.25-202 |
| | 8.25-203 | Haltebügel, vorderer | 1 | 8.25-203 |
| | 8.25-204 | Schaumstoffüberzug Haltebügel, kurz | 1 | 8.25-204 |
| | 8.25-205 | Schaumstoffüberzug Haltebügel, lang | 2 | 8.25-205 |
| | 8.25-206 | Handpulsset | 2 | 8.25-206 |
| | 8.25-207 | Motion Control Sensorkabel, unteres | 2 | 8.25-207 |
| | 8.25-208 | Motion Control Basis | 2 | 8.25-208 |
| **8.25-300** | | **Aufbau Ständer** | | |
| | 8.25-301 | Ständer-L | 1 | 8.25-301 |
| | 8.25-302 | Ständer-R | 1 | 8.25-302 |
| | 8.25-303 | Abdeckung Ständer-LL | 1 | 8.25-303 |
| | 8.25-304 | Abdeckung Ständer-LR | 1 | 8.25-304 |
| | 8.25-305 | Abdeckung Ständer-RL | 1 | 8.25-305 |
| | 8.25-306 | Abdeckung Ständer-RR | 1 | 8.25-306 |
| | 8.25-307 | Stromkabel Sicherheitsleine, mittleres | 1 | 8.25-307 |
| | 8.25-308 | Computerkabel, mittleres | 1 | 8.25-308 |

## ERSATZTEIL-LISTE

| Nummer | Beschreibung | Menge | Bestellnummer |
|---|---|---|---|
| 8.25-309 | Motion Control Sensorkabel, mittleres | 2 | 8.25-309 |
| 8.25-310 | Zylinder, verstellbar | 2 | 8.25-310 |
| 8.25-311 | Verkleidung – LL | 1 | 8.25-311 |
| 8.25-312 | Verkleidung – LR | 1 | 8.25-312 |
| 8.25-313 | Verkleidung – RL | 1 | 8.25-313 |
| 8.25-314 | Verkleidung – RR | 1 | 8.25-314 |
| 8.25-315 | Verkleidung - obere | 2 | 8.25-315 |
| 8.25-316 | Einsatz | 2 | 8.25-316 |
| **8.25-400** | **Aufbau Grundrahmen** | | |
| 8.25-401 | Grundrahmen | 1 | 8.25-401 |
| 8.25-402 | Stromkabel Sicherheitsleine, unteres | 1 | 8.25-402 |
| 8.25-403 | Computerkabel, unteres | 1 | 8.25-403 |
| 8.25-404 | Abdeckung Anschlussstecker | 1 | 8.25-404 |
| 8.25-405 | Anschlussstecker | 1 | 8.25-405 |
| 8.25-406 | Unterbrecher | 1 | 8.25-406 |
| 8.25-407 | Ein-/Ausschalter | 1 | 8.25-407 |
| 8.25-408 | Unterstützung Klappvorrichtung | 1 | 8.25-408 |
| 8.25-409 | Fußraster | 1 | 8.25-409 |
| 8.25-410 | Feder Fußraster | 1 | 8.25-410 |
| 8.25-411 | Dämpfer | 1 | 8.25-411 |
| 8.25-412 | Fixierset | 2 | 8.25-412 |
| 8.25-413 | Transportrolle, vordere | 2 | 8.25-413 |
| 8.25-414 | Gummi | 2 | 8.25-414 |
| 8.25-415 | Verstellung | 2 | 8.25-415 |
| 8.25-416 | Endkappe Grundrahmen | 2 | 8.25-416 |
| 8.25-417 | Gummi | 2 | 8.25-417 |
| 8.25-418 | Transportrollenbefestigung | 2 | 8.25-418 |
| 8.25-419 | Transportrollenbefestigung | 1 | 8.25-419 |
| 8.25-420 | Feder | 1 | 8.25-420 |
| 8.25-421 | Transportrolle, hintere | 1 | 8.25-421 |
| 8.25-422 | Kunststoffeinsatz | 1 | 8.25-422 |
| 8.25-423 | Rädchen | 1 | 8.25-423 |

## ERSATZTEIL-LISTE

| Nummer | Beschreibung | Menge | Bestellnummer |
|---|---|---|---|
| 8.25-424 | Distanzhülse | 2 | 8.25-424 |
| **8.25-500** | **Aufbau Motor** | | |
| 8.25-501 | Motorenabdeckung, obere | 1 | 8.25-501 |
| 8.25-502 | Steigungsmotor | 1 | 8.25-502 |
| 8.25-503 | Rohr zur Steigungsverstellung | 1 | 8.25-503 |
| 8.25-504 | Laufmotor | 1 | 8.25-504 |
| 8.25-505 | Motorenbefestigung | 1 | 8.25-505 |
| 8.25-506 | Riemen | 1 | 8.25-506 |
| 8.25-507 | Controller Motor | 1 | 8.25-507 |
| 8.25-508 | Controller Steigungsverstellung | 1 | 8.25-508 |
| 8.25-509 | Unterstützung Steigungsverstellung | 1 | 8.25-509 |
| 8.25-510 | Abdeckung, links | 1 | 8.25-510 |
| 8.25-511 | Motorenabdeckung, untere | 1 | 8.25-511 |
| 8.25-512 | Abdeckung - links | 1 | 8.25-512 |
| 8.25-513 | Abdeckung - obere | 2 | 8.25-513 |
| 8.25-514 | Abdeckung - untere | 2 | 8.25-514 |
| 8.25-515 | Unterstützung Steigungsverstellung | 2 | 8.25-515 |
| 8.25-516 | Abdeckung Unterstützung Steigungsverstellung | 2 | 8.25-516 |
| 8.25-517 | Dämpfer | 2 | 8.25-517 |
| 8.25-518 | Lüftungsgitter | 1 | 8.25-518 |
| 8.25-519 | Abdeckung, rechts | 1 | 8.25-519 |
| 8.25-520 | Abdeckung, rechts | 1 | 8.25-520 |
| **8.25-600** | **Aufbau Laufband** | | |
| 8.25-601 | Laufband | 1 | 8.25-601 |
| 8.25-602 | Seitliche Abdeckung | 2 | 8.25-602 |
| 8.25-603 | Endkappe seitliche Abdeckung, links | 1 | 8.25-603 |
| 8.25-604 | Endkappe seitliche Abdeckung, rechts | 1 | 8.25-604 |
| 8.25-605 | Laufband-Brett | 1 | 8.25-605 |
| **8.25-700** | **Aufbau Lauffläche** | | |
| 8.25-701 | Grundrahmen | 1 | 8.25-701 |
| 8.25-702 | Achse vordere Rolle | 1 | 8.25-702 |
| 8.25-703 | Vordere Rolle | 1 | 8.25-703 |

## ERSATZTEIL-LISTE

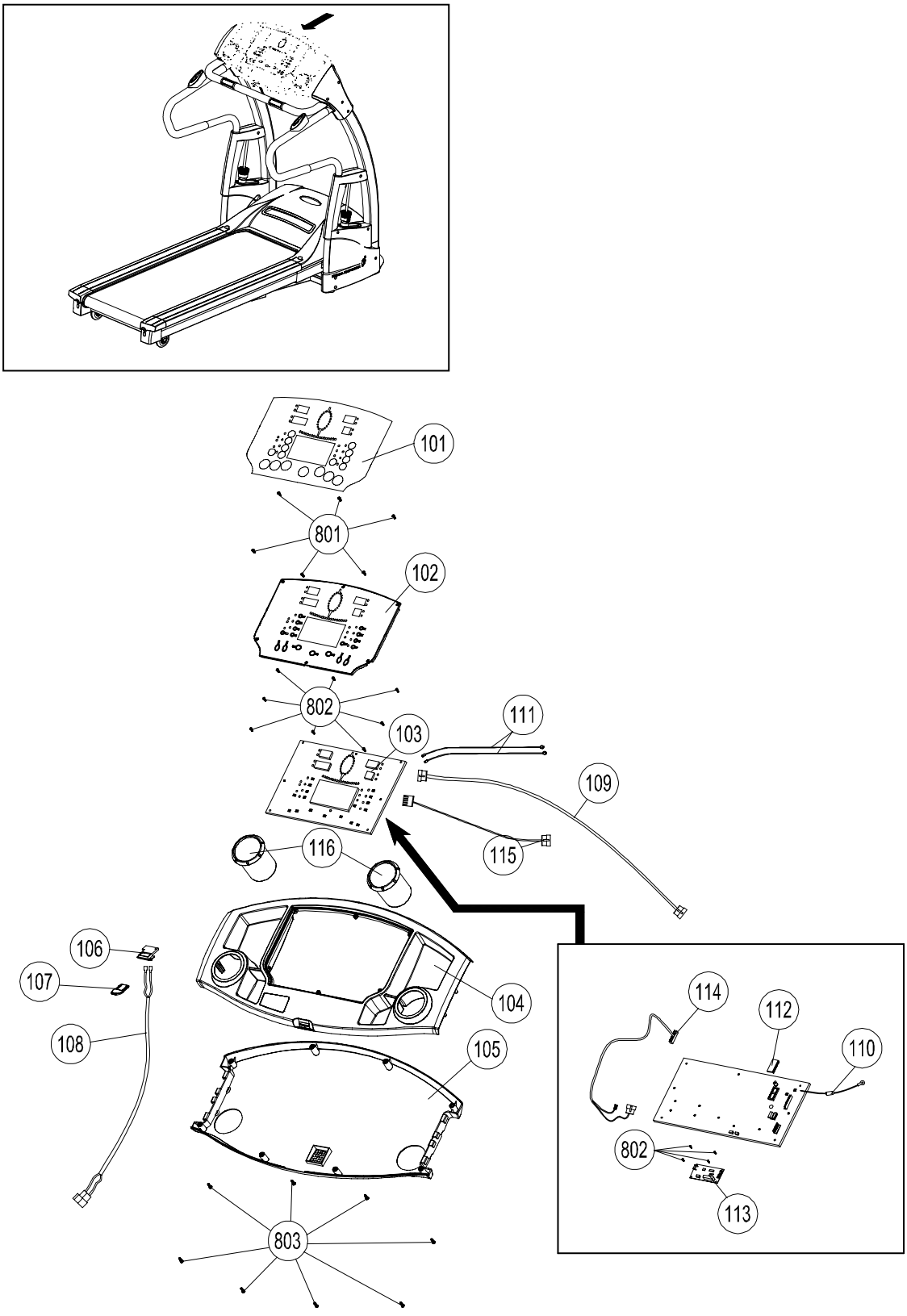
| | Nummer | Beschreibung | Menge | Bestellnummer |
|---|---|---|---|---|
| | 8.25-704 | Lager vordere Rolle 6202 | 4 | 8.25-704 |
| | 8.25-705 | Achse hintere Rolle | 1 | 8.25-705 |
| | 8.25-706 | Hintere Rolle | 1 | 8.25-706 |
| | 8.25-707 | Querträger, vorderer | 1 | 8.25-707 |
| | 8.25-708 | Querträger, hintere | 1 | 8.25-708 |
| | 8.25-413 | Transportrolle, hintere | 2 | 8.25-413 |
| | **8.25-800** | **Befestigung** | | |
| | 8.25-801 | # 6 × 12mm Schraube | 12 | 8.25-801 |
| | 8.25-802 | # 4 × 6mm Schraube | 12 | 8.25-802 |
| | 8.25-803 | # 8 × 12mm Schraube | 8 | 8.25-803 |
| | 8.25-804 | M8 x 15mm Schraube | 2 | 8.25-804 |
| | 8.25-805 | M8 x 50mm Schraube | 16 | 8.25-805 |
| | 8.25-806 | #8 x 19mm Schraube | 25 | 8.25-806 |
| | 8.25-807 | #8 x 19mm Schraube | 19 | 8.25-807 |
| | 8.25-808 | M5 × 10mm Schraube | 3 | 8.25-808 |
| | 8.25-809 | # 8 × 16 Schraube | 36 | 8.25-809 |
| | 8.25-810 | Sprengring | 1 | 8.25-810 |
| | 8.25-811 | M10 × 30mm Schraube | 1 | 8.25-811 |
| | 8.25-812 | Lager | 1 | 8.25-812 |
| | 8.25-813 | Beilegscheibe | 8 | 8.25-813 |
| | 8.25-814 | Mutter, selbstsichernd | 7 | 8.25-814 |
| | 8.25-815 | M8 x 35mm Achse | 1 | 8.25-815 |
| | 8.25-816 | M14 × 90 Schraube | 2 | 8.25-816 |
| | 8.25-817 | Lager | 4 | 8.25-817 |
| | 8.25-818 | M10 × 35mm Schraube | 10 | 8.25-818 |
| | 8.25-819 | # 8 × 10mm Schraube | 7 | 8.25-819 |
| | 8.25-820 | # 8 × 50mm Schraube | 2 | 8.25-820 |
| | 8.25-821 | M10 × 63mm Schraube | 1 | 8.25-821 |
| | 8.25-822 | Fixierung | 8 | 8.25-822 |
| | 8.25-823 | M8 × 120mm Schraube | 1 | 8.25-823 |
| | 8.25-824 | Beilegscheibe | 2 | 8.25-824 |
| | 8.25-825 | Feder | 1 | 8.25-825 |
| | 8.25-826 | Mutter, selbstsichernd | 3 | 8.25-826 |

## ERSATZTEIL-LISTE

| Nummer | Beschreibung | Menge | Bestellnummer |
|---|---|---|---|
| 8.25-827 | M8 × 20mm Schraube | 6 | 8.25-827 |
| 8.25-828 | Beilegscheibe | 10 | 8.25-828 |
| 8.25-829 | Beilegscheibe | 2 | 8.25-829 |
| 8.25-830 | M10 × 136mm Schraube | 1 | 8.25-830 |
| 8.25-831 | M10 × 90mm Schraube | 1 | 8.25-831 |
| 8.25-832 | M8 × 25mm Schraube | 8 | 8.25-832 |
| 8.25-833 | Mutter | 8 | 8.25-833 |
| 8.25-834 | M6 × 70mm Schraube | 3 | 8.25-834 |
| 8.25-835 | Beilegscheibe | 3 | 8.25-835 |
| 8.25-836 | M10 x 40mm Achse | 1 | 8.25-836 |
| 8.25-837 | Sprengring | 2 | 8.25-837 |
| 8.25-838 | M10 × 43mm Schraube | 2 | 8.25-838 |
| 8.25-839 | Dämpfer | 8 | 8.25-839 |
| 8.25-840 | M10 × 40mm Schraube | 1 | 8.25-840 |
| 8.25-841 | M6 × 10mm Schraube | 2 | 8.25-841 |
| 8.25-842 | M10 × 52mm Schraube | 1 | 8.25-842 |
| 8.25-843 | M8 × 15mm Schraube | 4 | 8.25-843 |
| 8.25-845 | 13 × 42mm Schraube | 2 | 8.25-845 |
| 8.25-846 | Beilegscheibe | 2 | 8.25-846 |

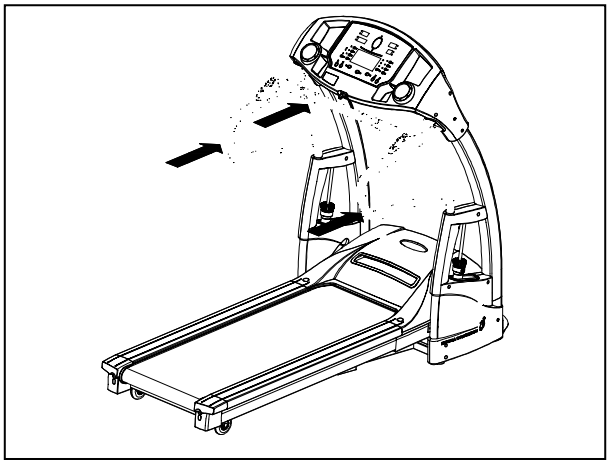
## EXPLOSIONSZEICHNUNG

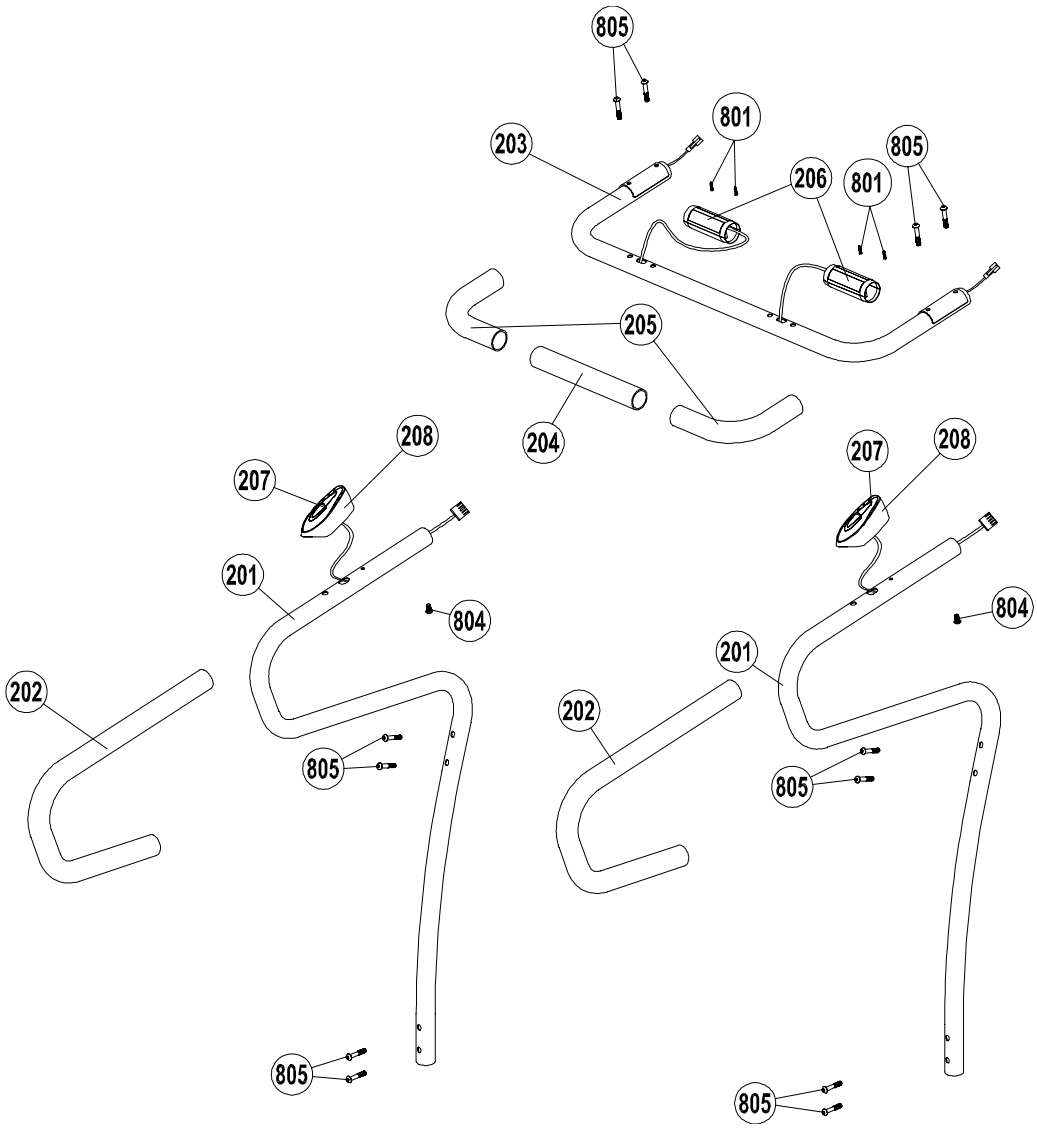
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**



## EXPLOSIONSZEICHNUNG

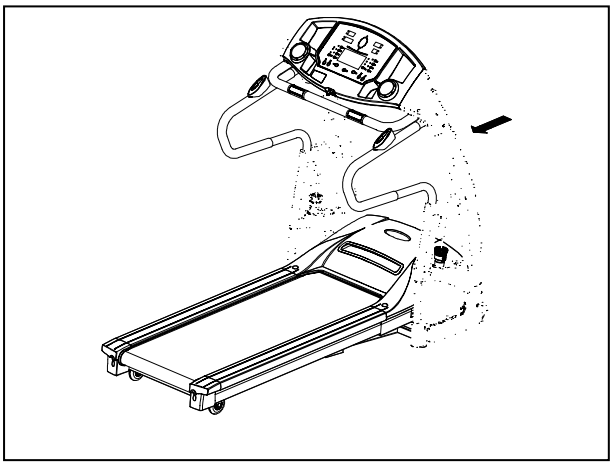
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**

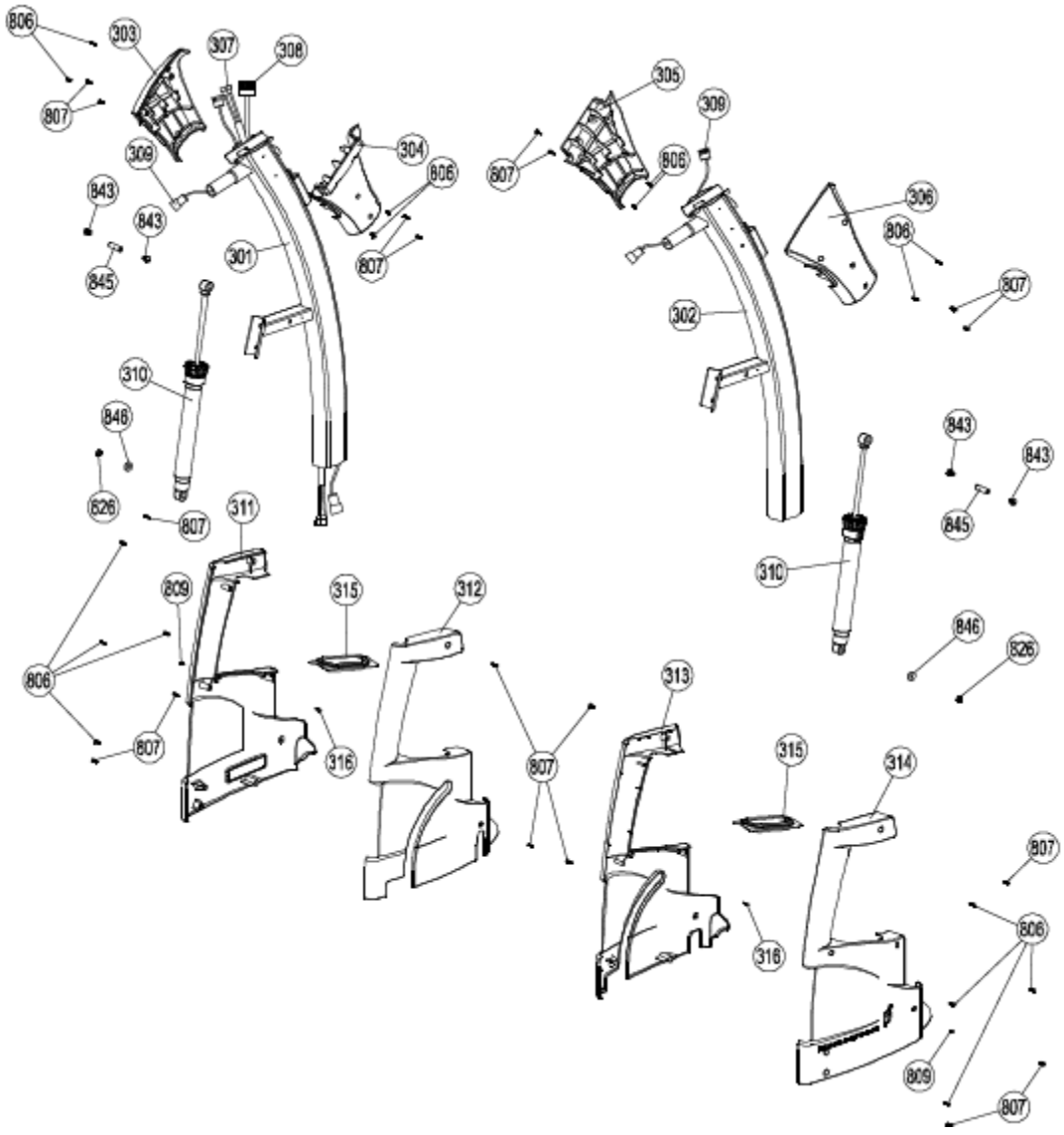




## EXPLOSIONSZEICHNUNG

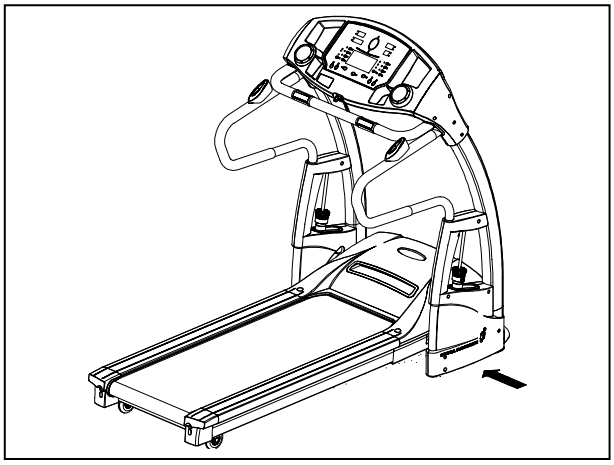
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**

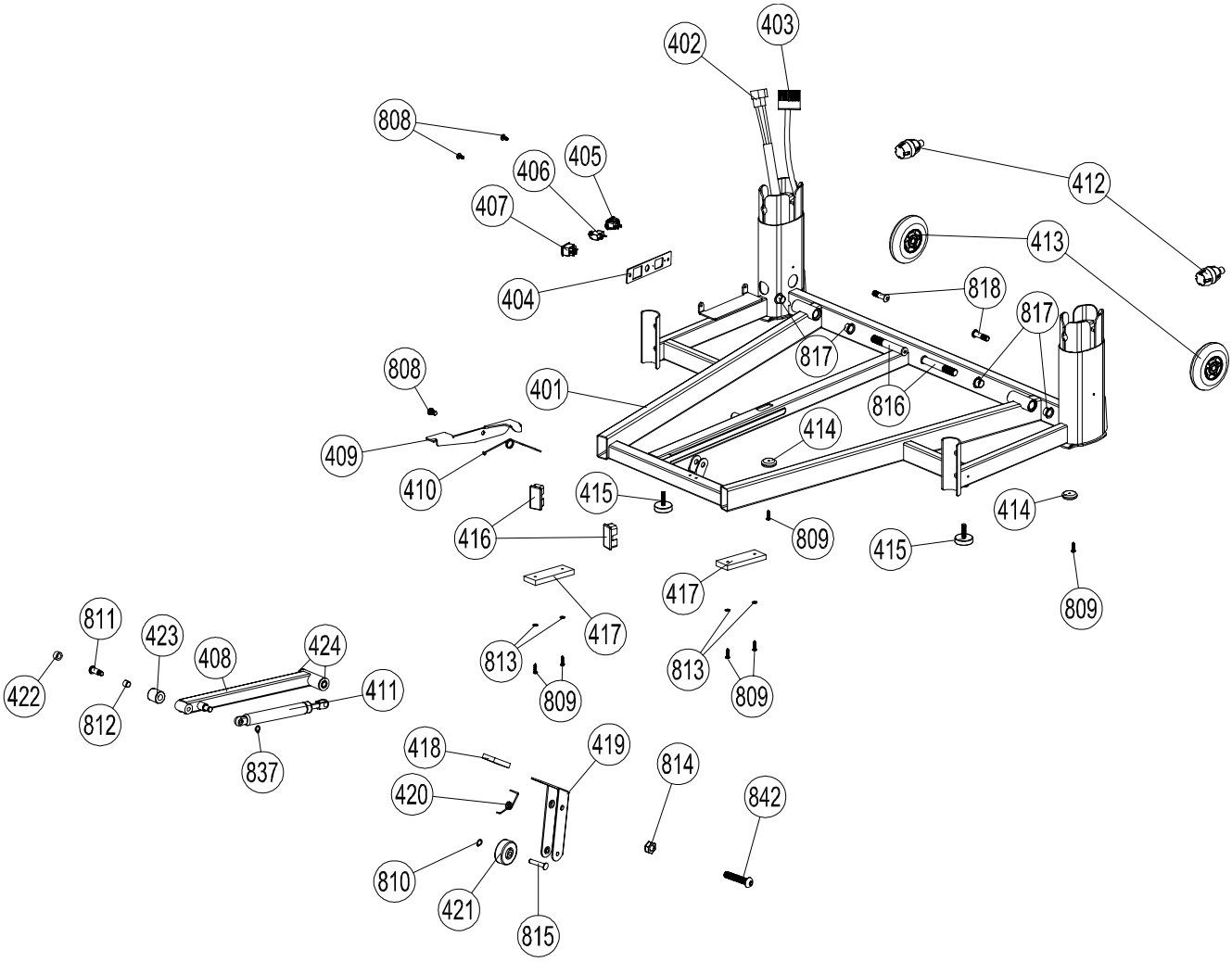




## EXPLOSIONSZEICHNUNG

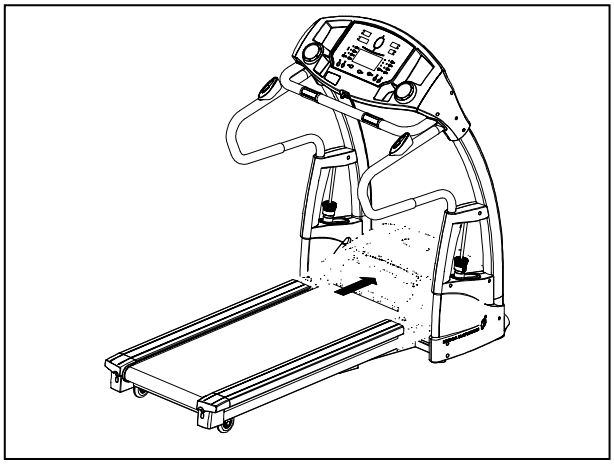
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**

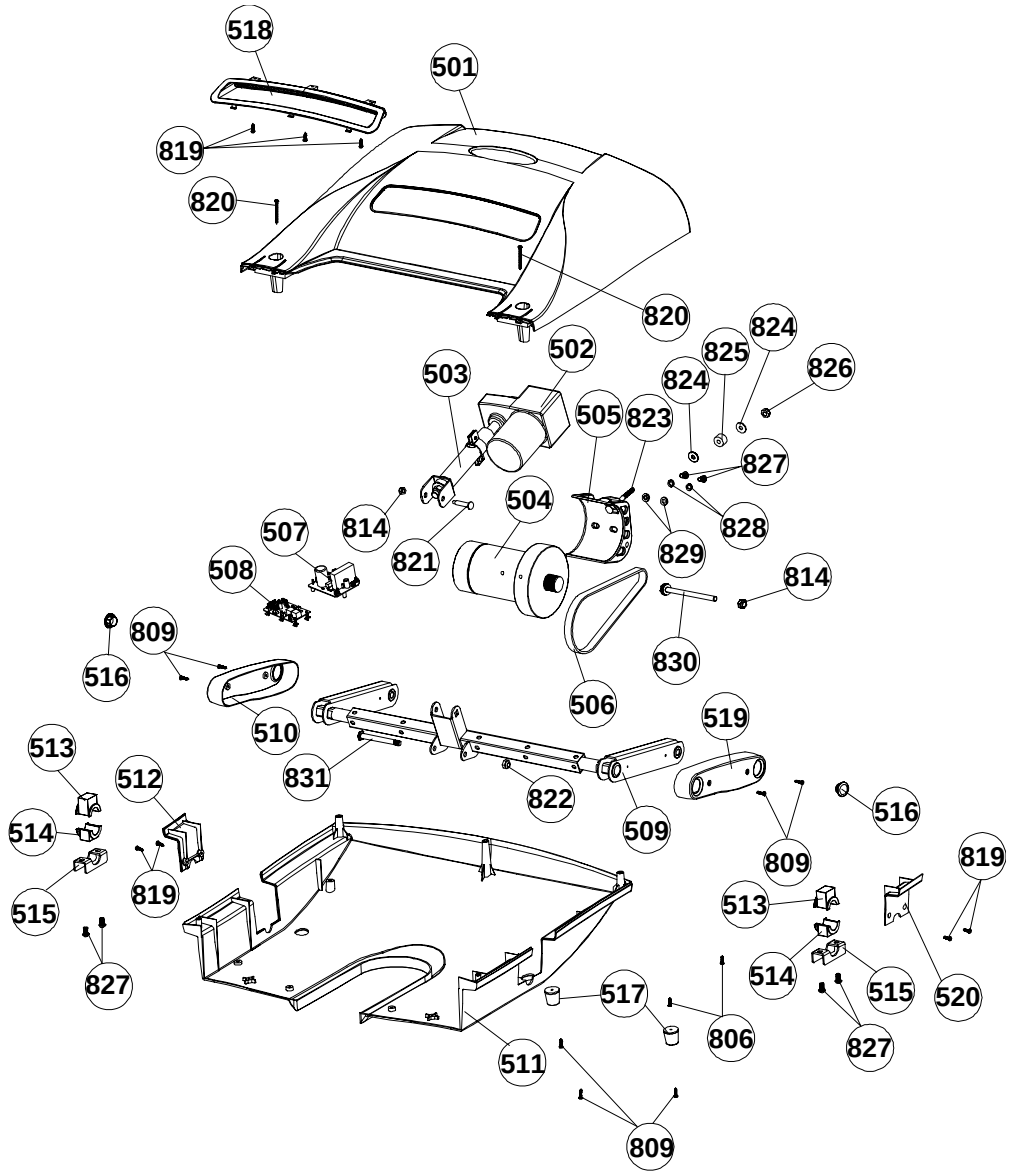




## EXPLOSIONSZEICHNUNG

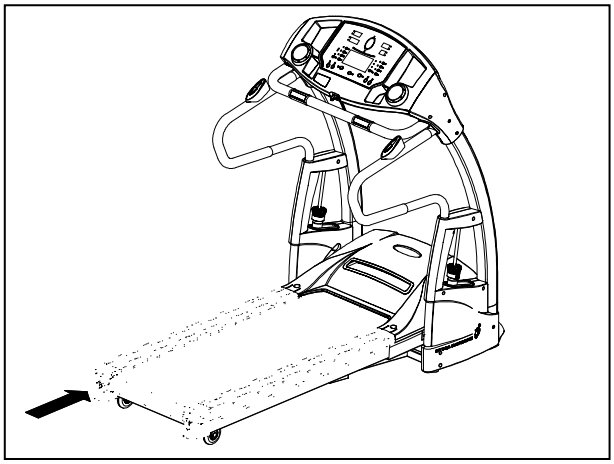
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**

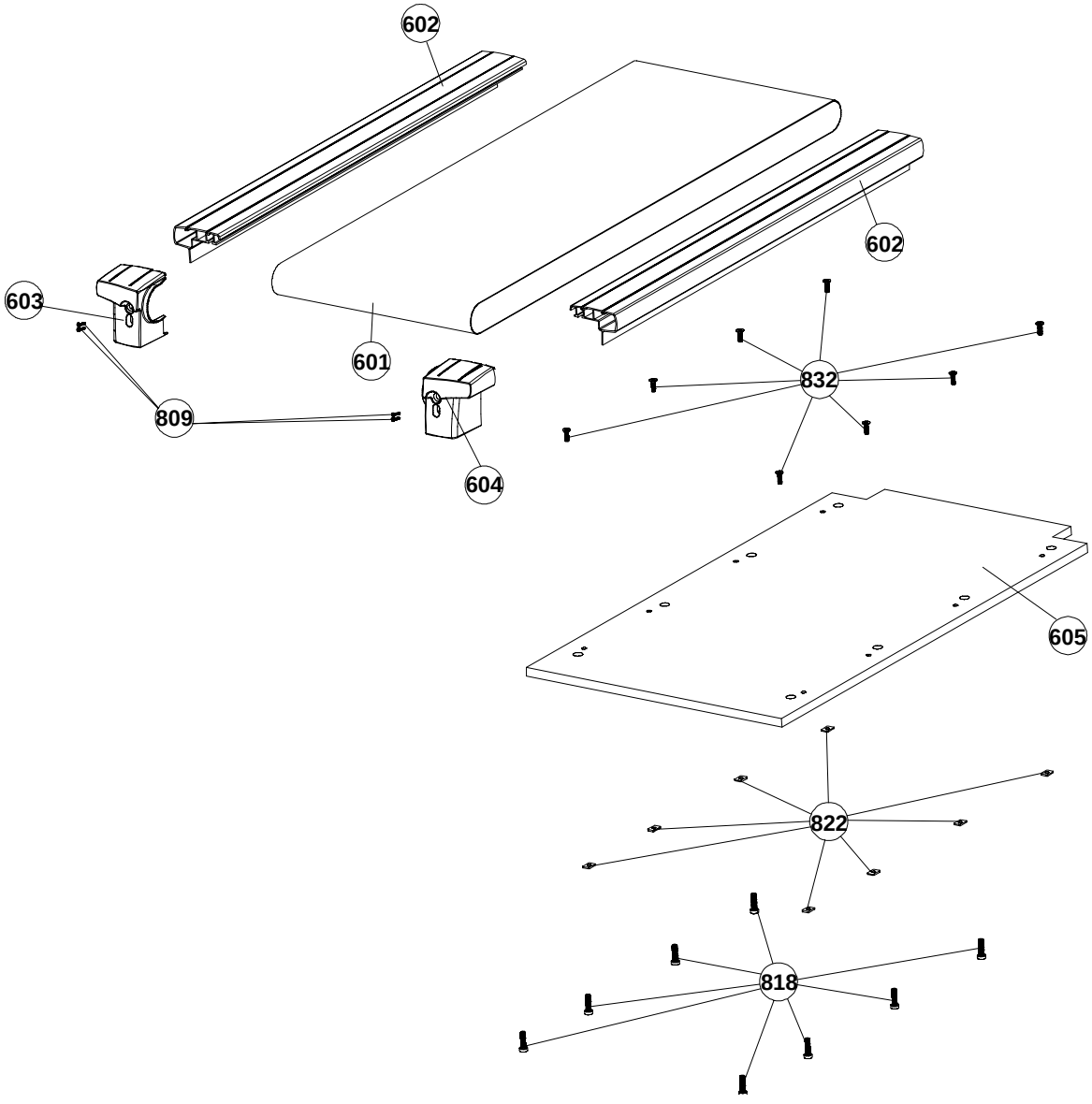




## EXPLOSIONSZEICHNUNG

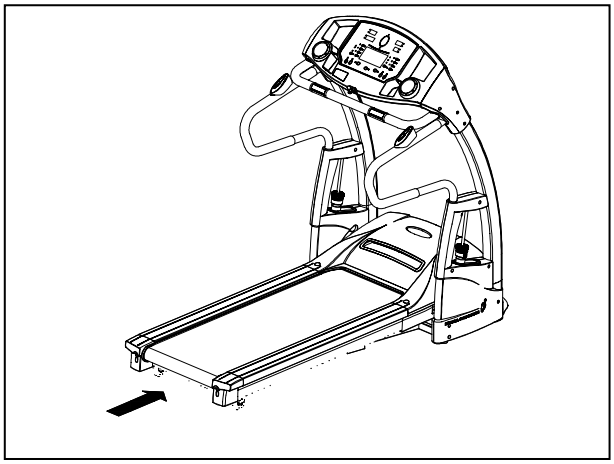
**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**

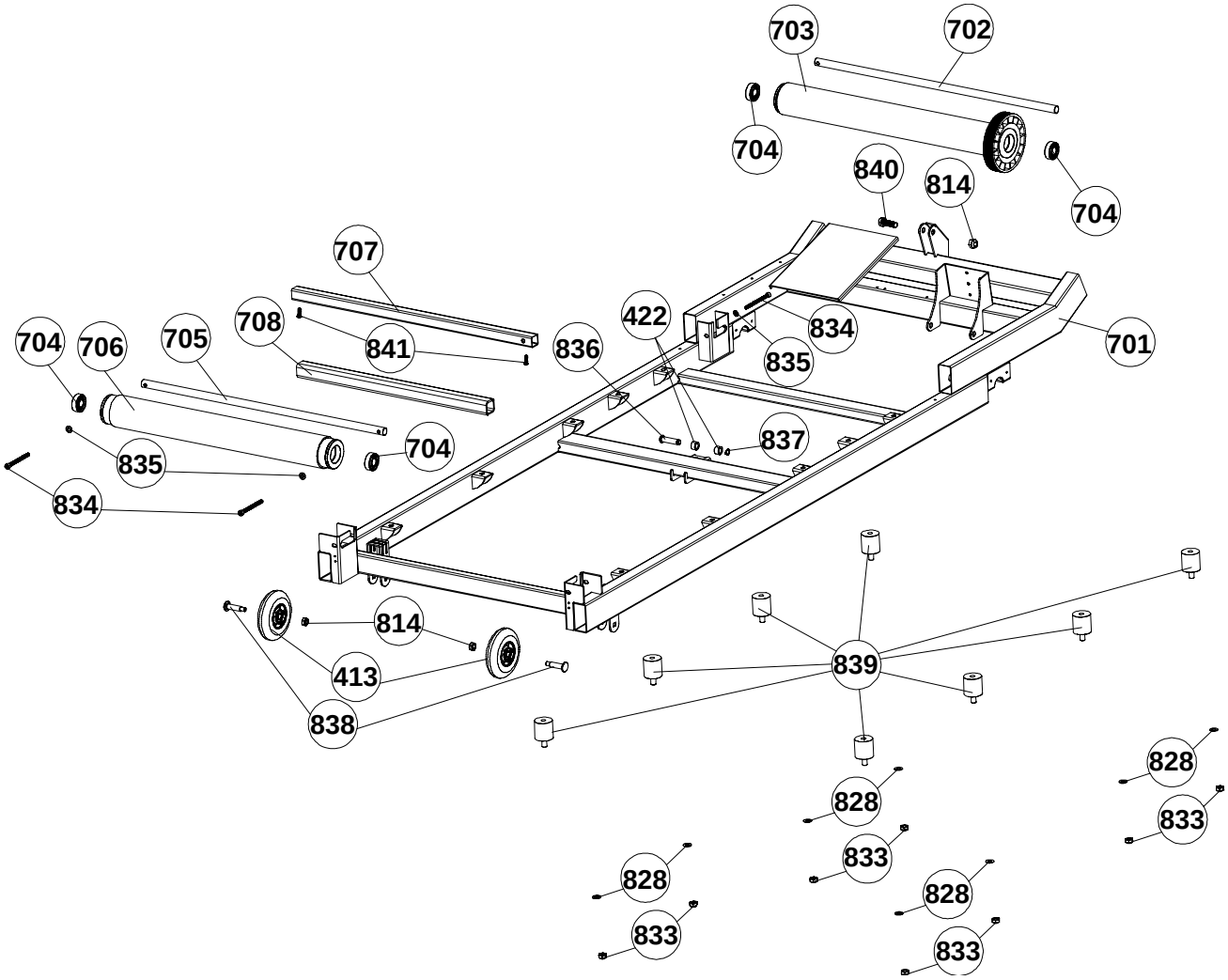




## EXPLOSIONSZEICHNUNG

**EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT**



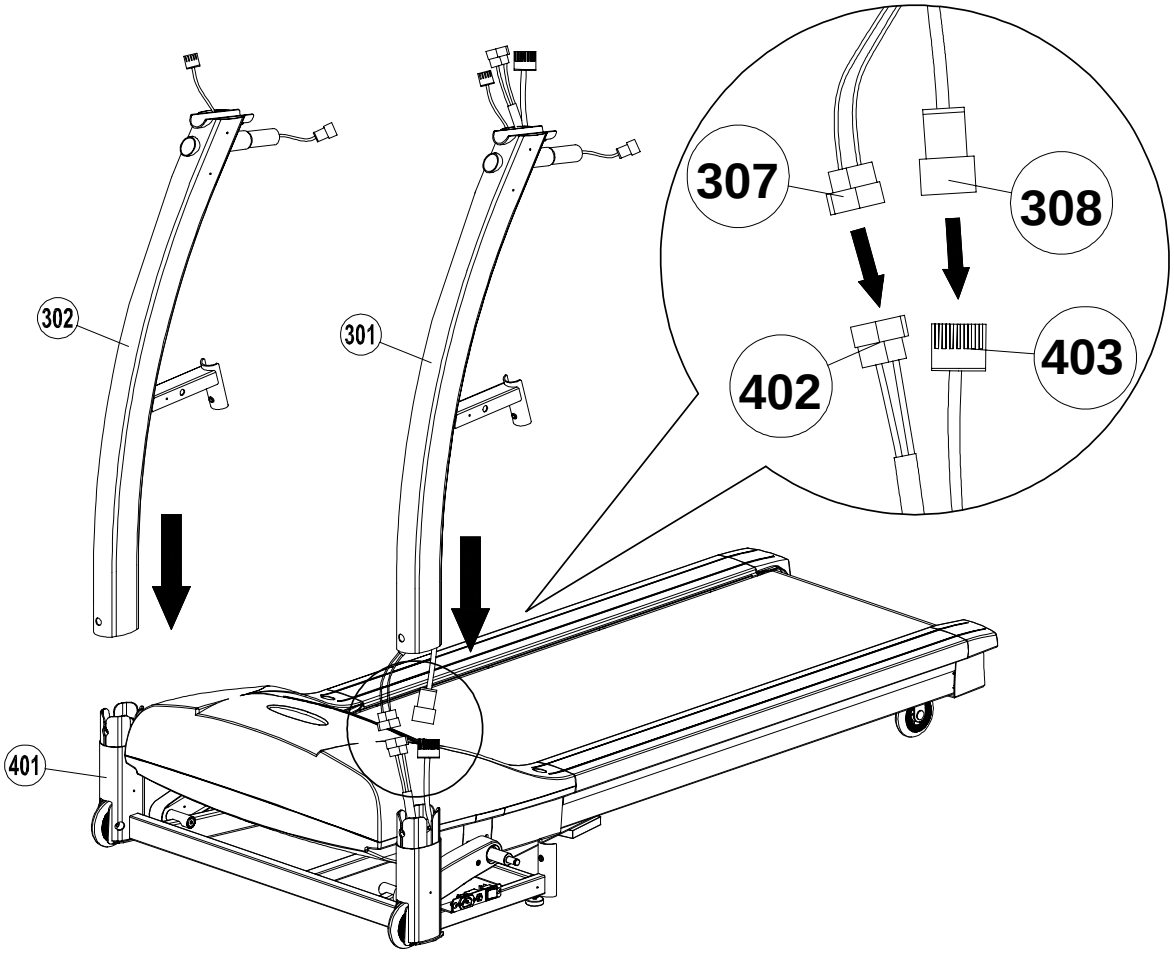


## AUFBAU

**1. Schritt**:

Nehmen Sie Ihr Laufband aus dem Karton und stellen Sie es auf eine freie Fläche.
Verbinden Sie das obere Computerkabel (308) mit dem unteren Computerkabel (403) und das mittlere Stromkabel der Sicherheitsleine (307) mit dem unteren Stromkabel der Sicherheitsleine (402). Versenken Sie alle Kabel im linken Ständer (301).

Stecken Sie beide Ständer (301 / 302) in den Grundrahmen (401).



## AUFBAU

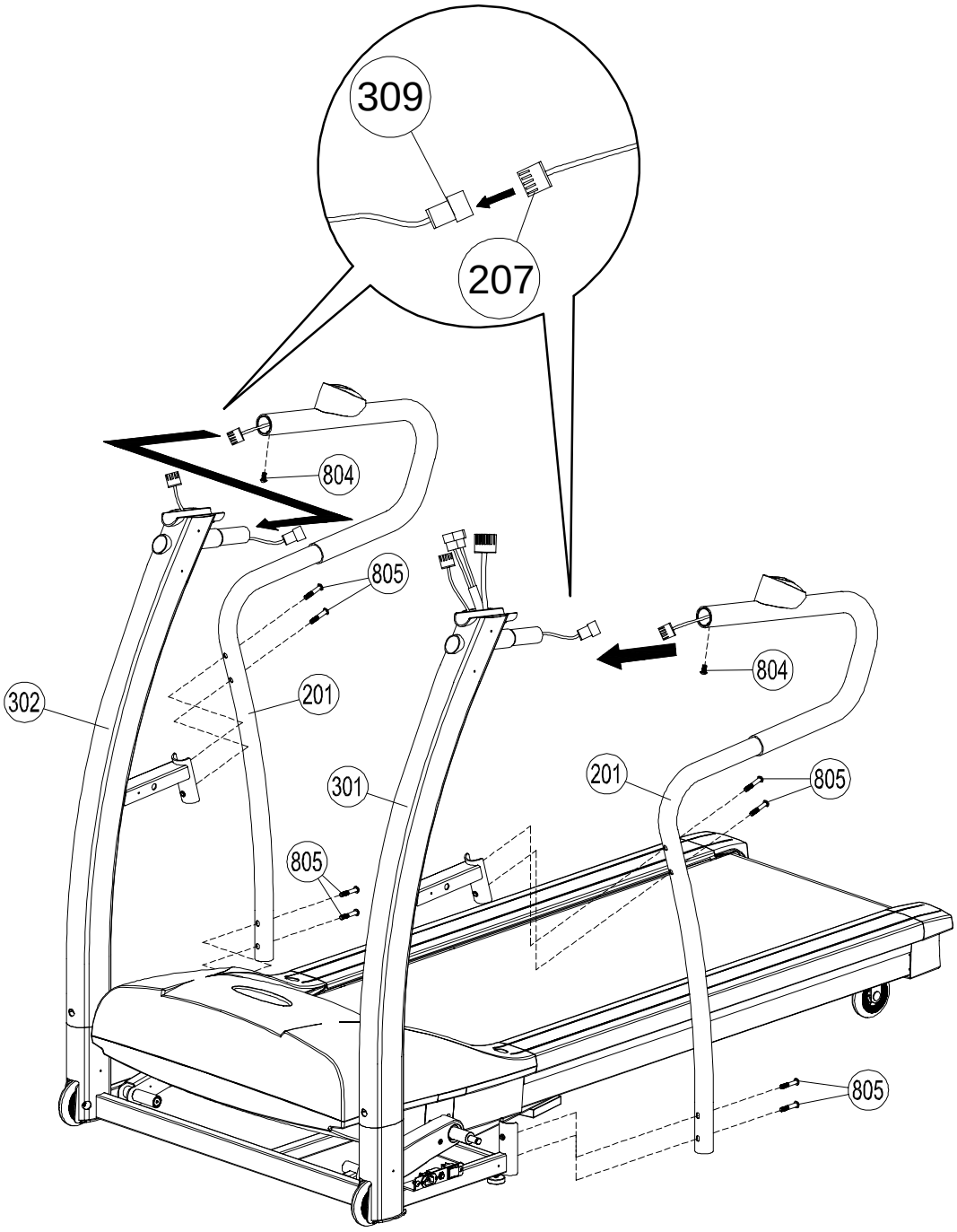
**2. Schritt**:

Verbinden Sie zuerst, wie gezeigt, das mittlere Motion Control Sensorkabel (309) mit dem unteren Motion Control Sensorkabel (207).

Bringen Sie anschließend den senkrechten Haltebügel (201) am Ständer (301 / 302) an und befestigen Sie ihn mit zwei M8 x 15mm Schrauben (804) und vier M8 x 50mm Schrauben (805).

**804** **X2**

**805** **X8**

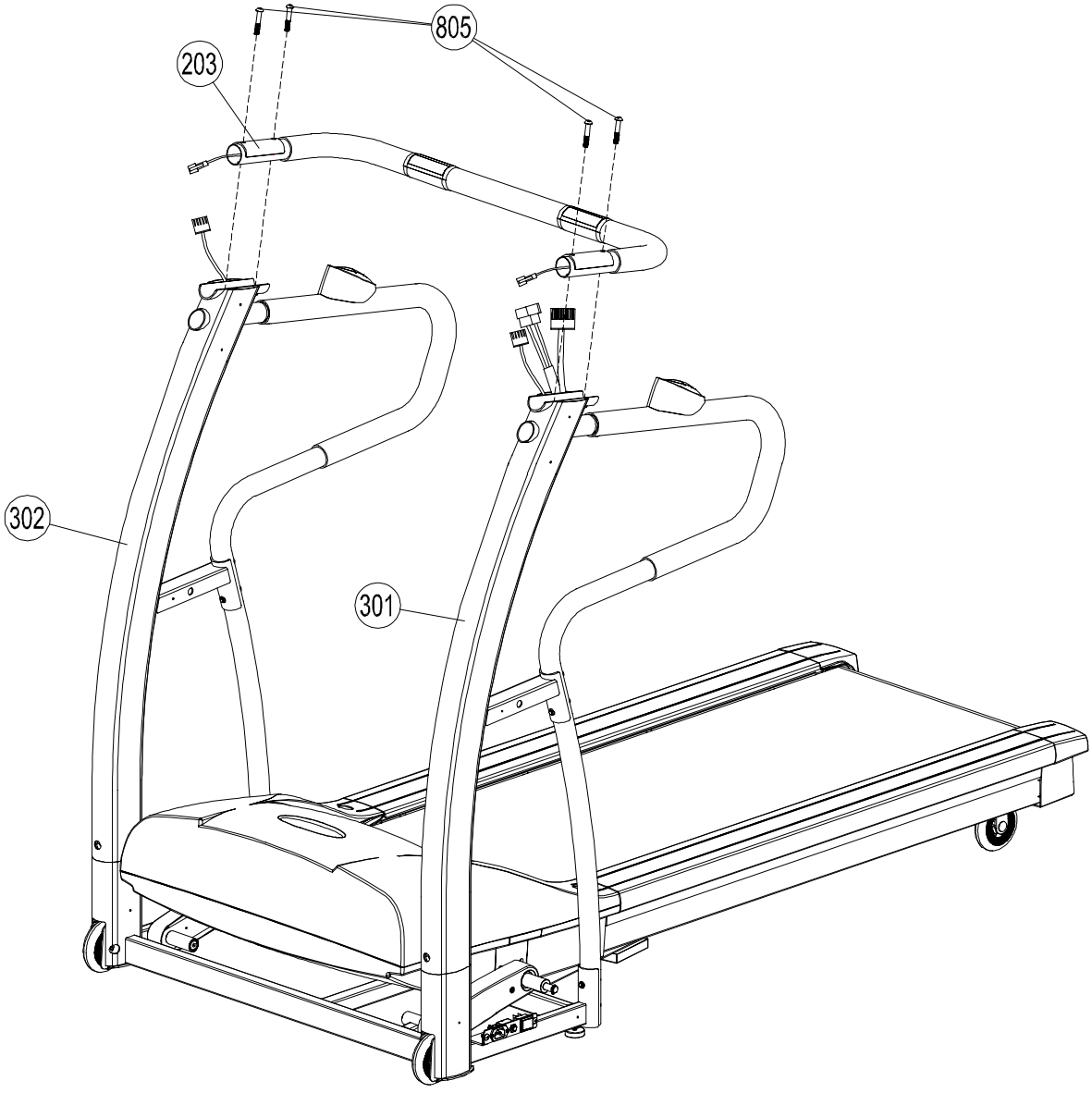


## AUFBAU

**3. Schritt**:

Bringen Sie den vorderen Haltebügel (203) am Ständer (301 / 302) an und befestigen Sie diesen mit vier M8 x 50mm Schrauben (805).

**805** **X4**



## AUFBAU

**4. Schritt**:

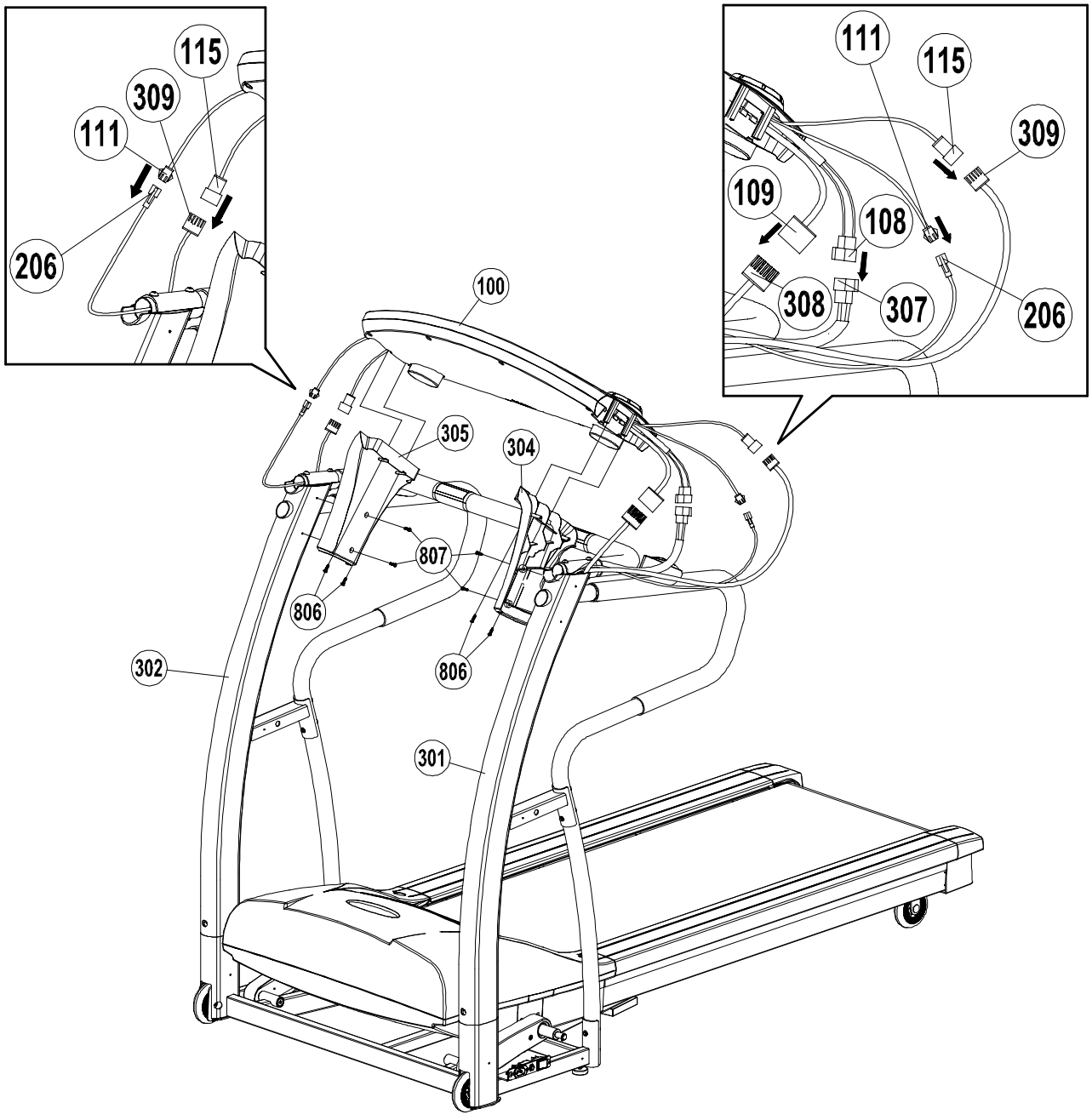
Verbinden Sie das obere Computerkabel (109) mit dem mittleren Computerkabel (308) und das obere Stromkabel der Sicherheitsleine (108) mit dem mittleren Stromkabel der Sicherheitsleine (307).

Verbinden Sie auf beiden Seiten die oberen Handpulskabel (111) mit den unteren Kabeln (206) und die oberen Motion Control Sensorkabel (115) mit den unteren Kabeln (309).

Bringen Sie die Ständerabdeckungen RL (305) und Ständerabdeckungen LR (304) an. Befestigen Sie diese mit vier #8 x 19mm Schrauben (806) und vier #8 x 19mm Schrauben (807).

806 X4

807 x4



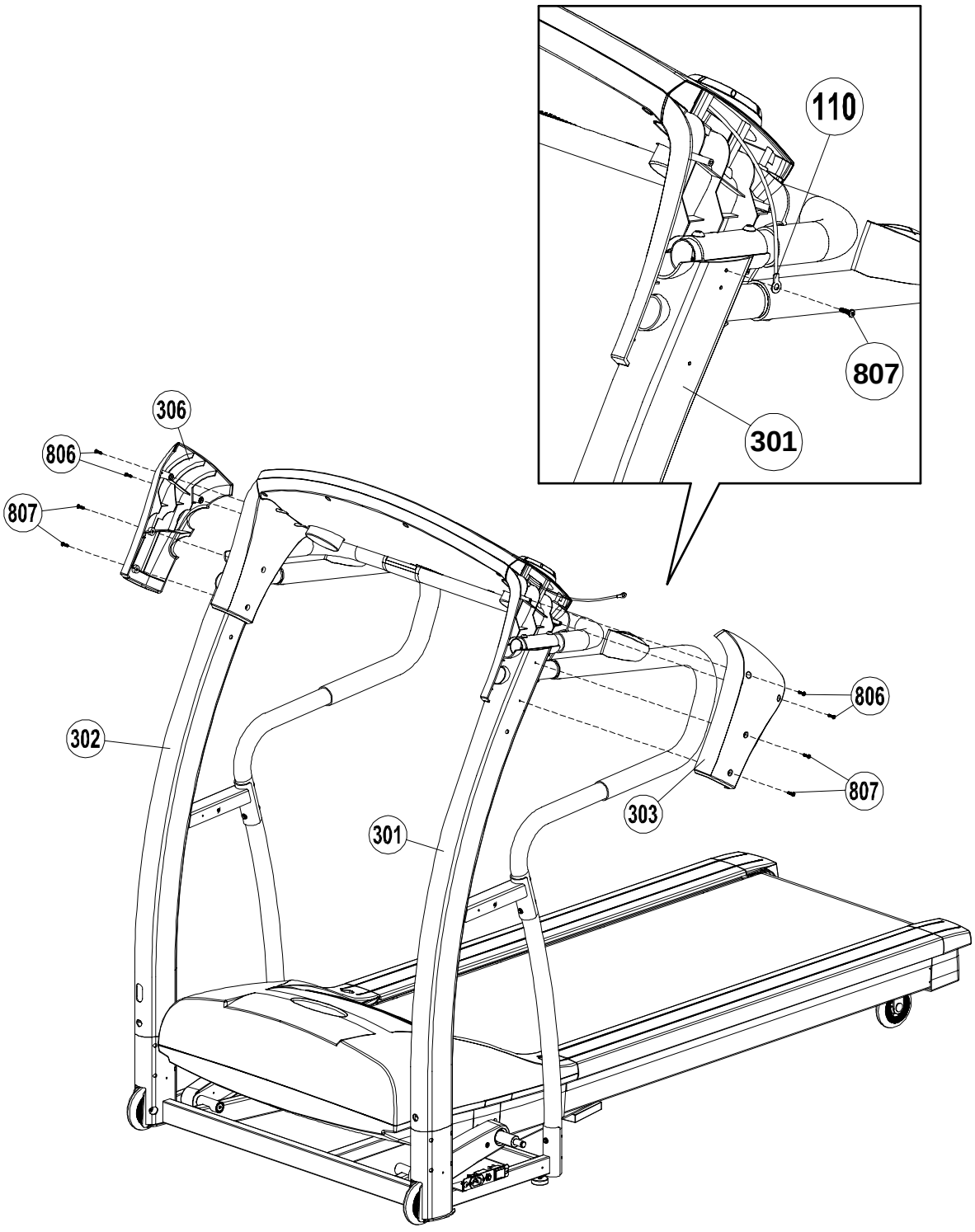
## AUFBAU

**5. Schritt**:

Bringen Sie nun die Ständerabdeckung RR (306) und die Ständerabdeckung LL (303) an den Ständern (301 / 302) an. Befestigen Sie diese mit vier #8 x 19mm Schrauben (806) und vier #8 x 19mm Schrauben (807).

806 **x4**

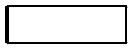
807 **X5**

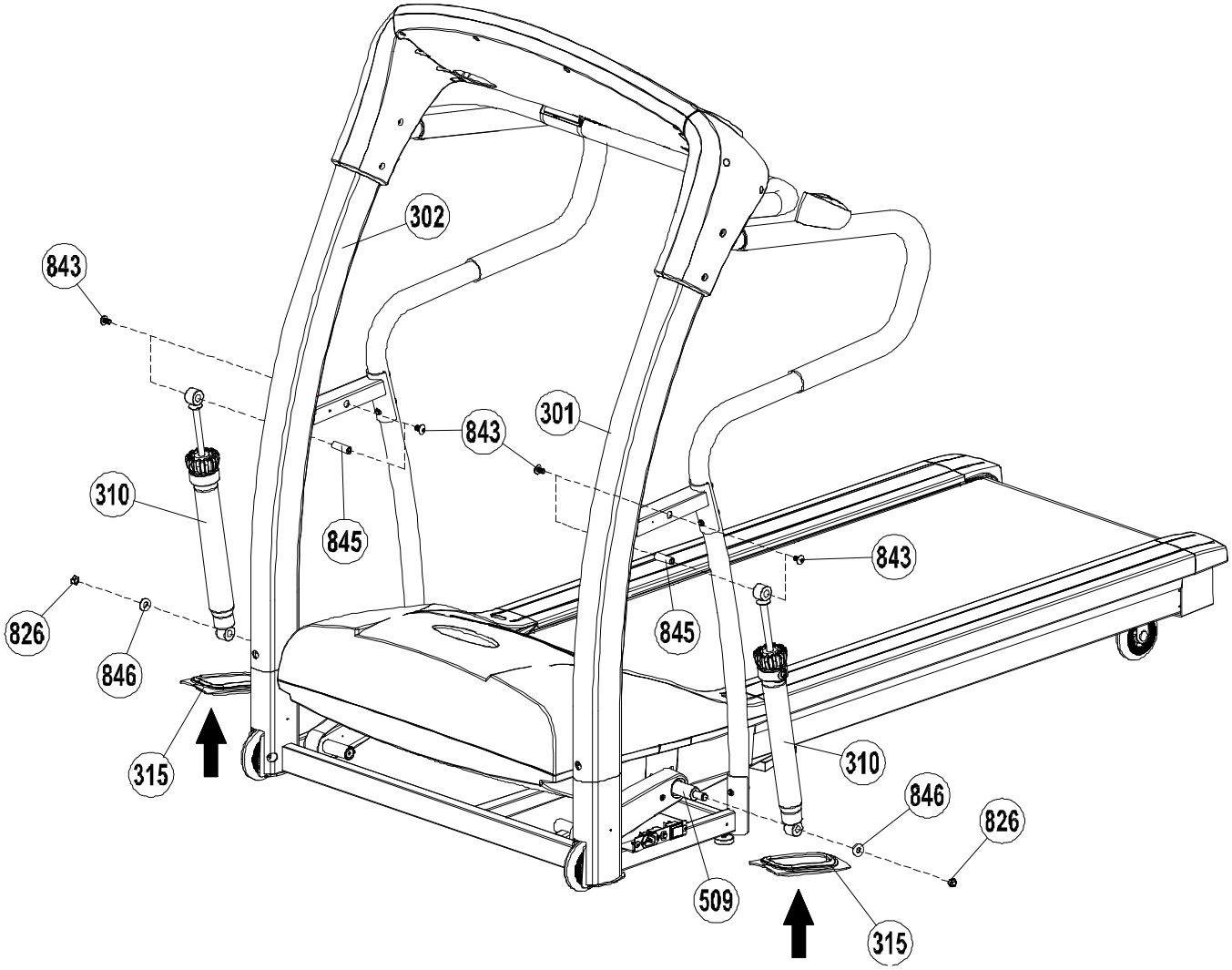


## AUFBAU

**6. Schritt**:

Führen Sie die obere Verkleidung (315) an den verstellbaren Zylinder (310). Bringen Sie dann den verstellbaren Zylinder (310) am linken Ständer (301), einer 13 x 42mm Schraube (845) und zwei M8 × 15mm Schrauben (843). Auf der oberen Seite mit einer Beilegscheibe (846) und unten mit einer selbstsichernden Mutter (826). Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Ständer (302).

| | | |
|---|---|---|
| 826 | X2 | |
| 843 | X4 | |
| 845 | X2 |  |
| 846 | X2 | |



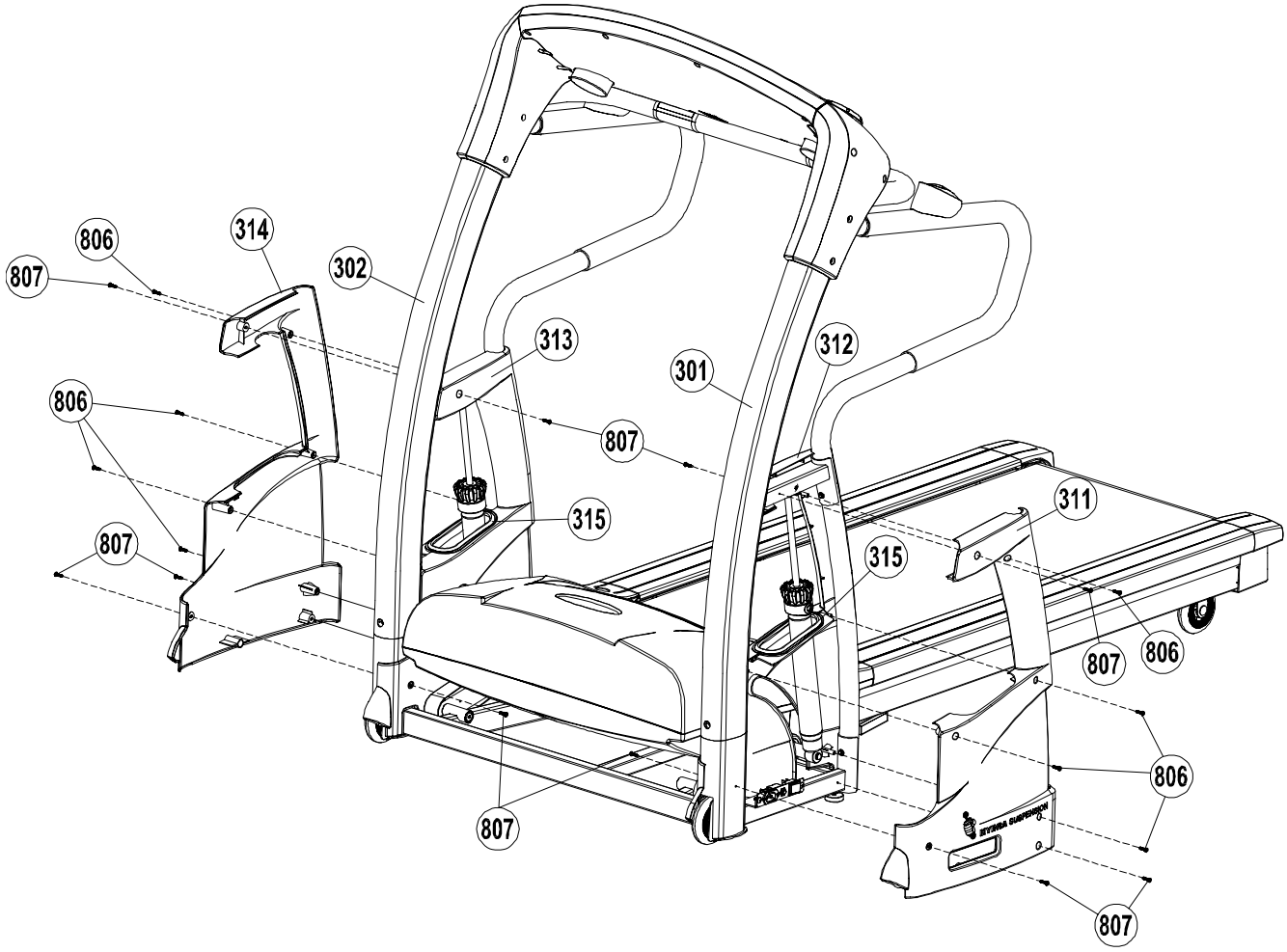
## AUFBAU

**7. Schritt**:

Bringen Sie die Verkleidung –LL (311), die Verkleidung –LR (312) sowie die obere Verkleidung (315) am linken Ständer (301) an. Befestigen Sie diese mit vier 8 x 19mm Schrauben (806) und fünf 8 x 19mm Schrauben (807). Widerholen Sie den Vorgang mit dem rechten Ständer (302) und den rechten Abdeckungen (313 / 314 / 315)

806 **X8**

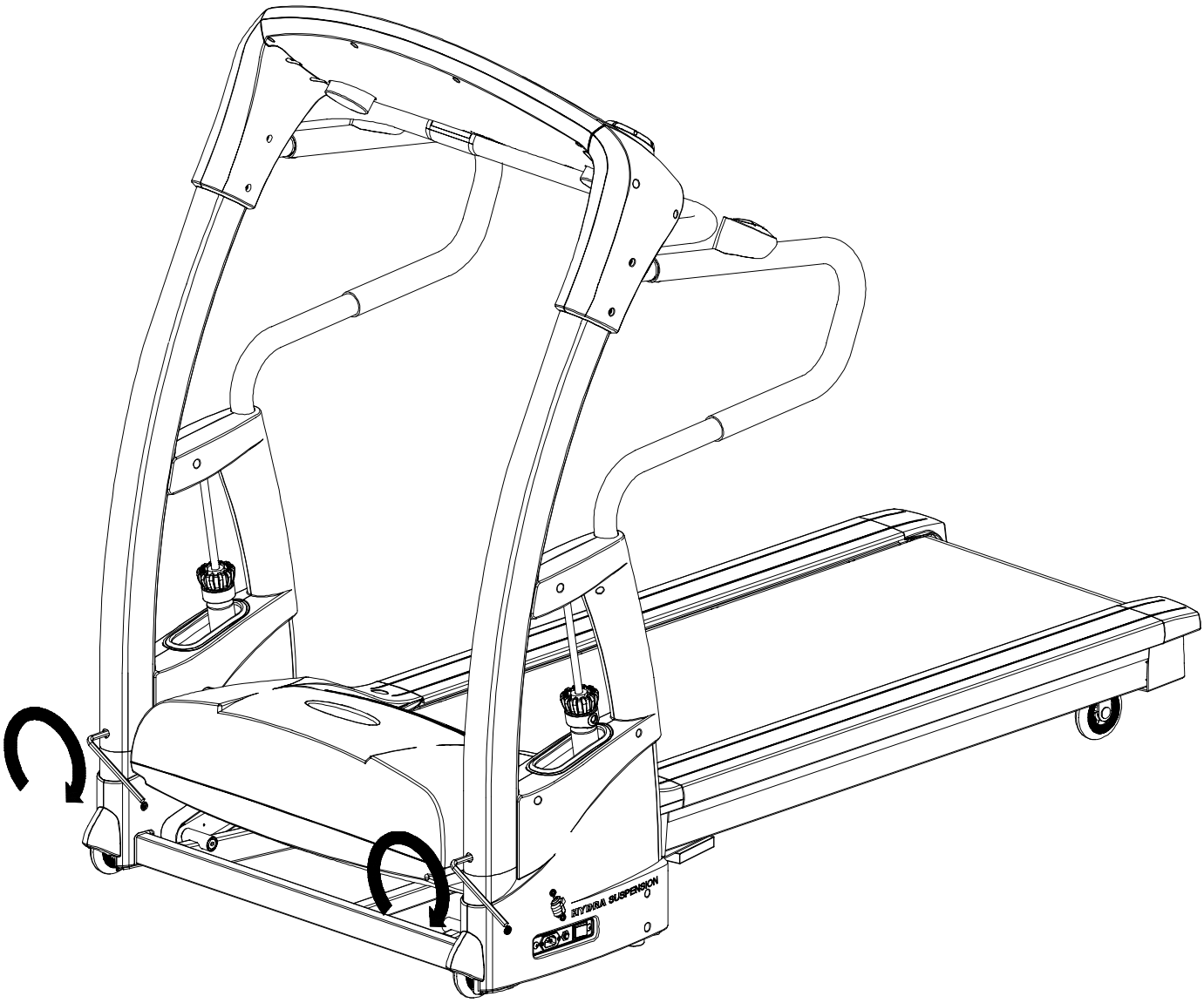
807 **X10**



## AUFBAU

**8. Schritt**:

Ziehen Sie nun die Fixierschrauben (412) an. Die Fixierschrauben (412) sind von Werk aus am Grundrahmen (401) vormontiert.

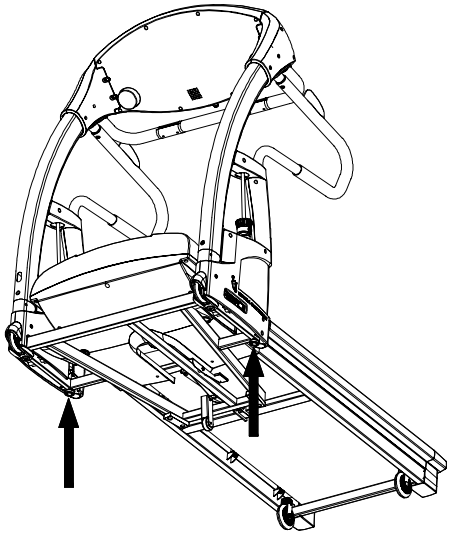


## STABILISIERUNG

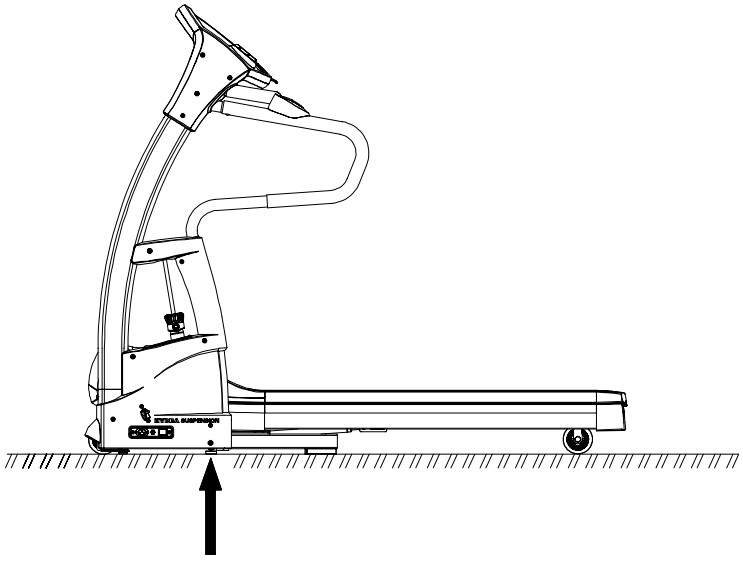
**Wie stabilisiere ich das Laufband?**

Ein unebener Untergrund oder eine unfachgerechte Stabilisierung kann Ursache für ein Wackeln des Laufbands während der Benutzung sein. Auch die ordnungsgemäße Funktion der Steigungsverstellung kann davon betroffen sein. Bitte befolgen Sie die folgenden Anweisungen genau um sicher zu stellen, dass das Laufband vor der Benutzung richtig stabilisiert wurde. Um die Stabilitätseinrichtung durchzuführen, ist die Unterstützung durch eine zweite Person zweckmäßig.

**Kippen Sie das Laufband um an die Verstellschrauben zu kommen. Drehen Sie die Verstellschrauben wie einfache Schrauben rein oder raus um sie an den Untergrund anzupassen. Das Laufband sollte fest auf beiden Verstellschrauben und allen Dämpfern aufsitzen.**



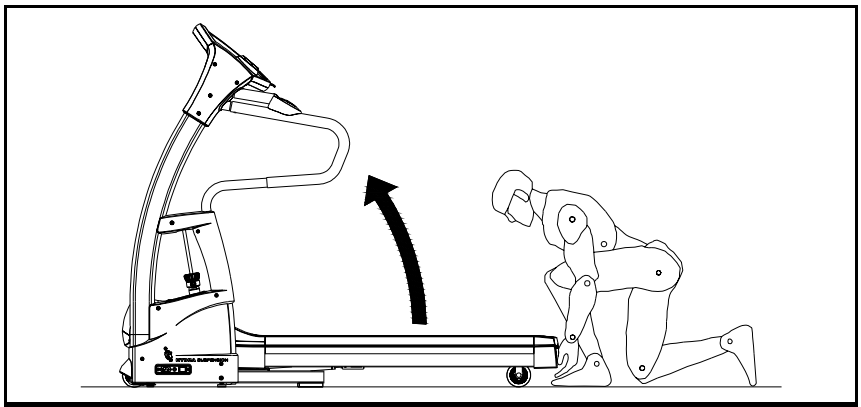
**Die beiden Verstellschrauben befinden sich unter dem Rahmen.**



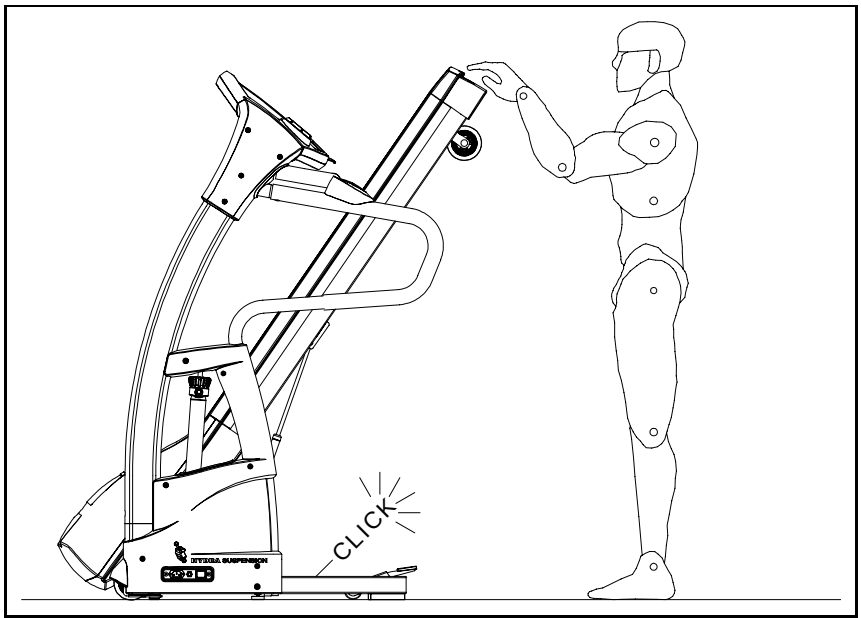
**Das Laufband sollte mit beiden Verstellschrauben und allen Dämpfern fest auf dem Boden aufsitzen.**

## EINKLAPPEN DES LAUFBANDS

Heben Sie das Laufbrett von hinten an, bis es sicher einrastet.
**UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE SICH VERGEWISSERN, DASS SIE BEIM ANHEBEN EINEN SICHEREN HALT HABEN.**



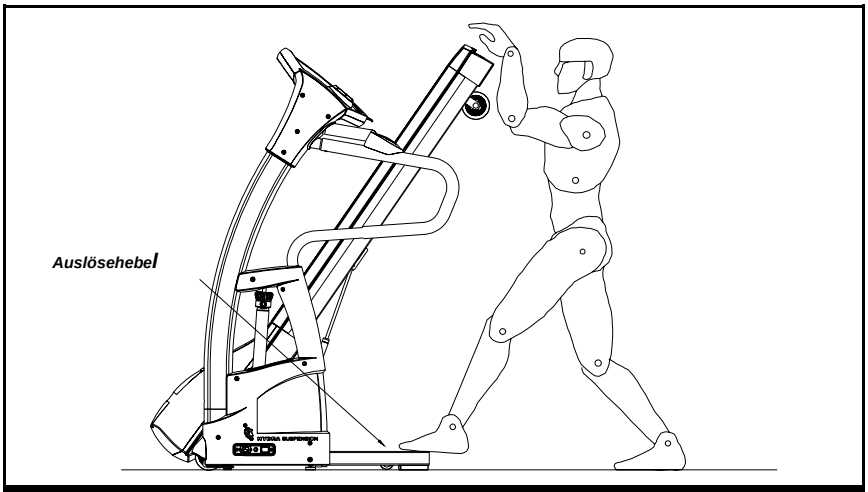
**Heben Sie das Laufbrett von hinten an.**



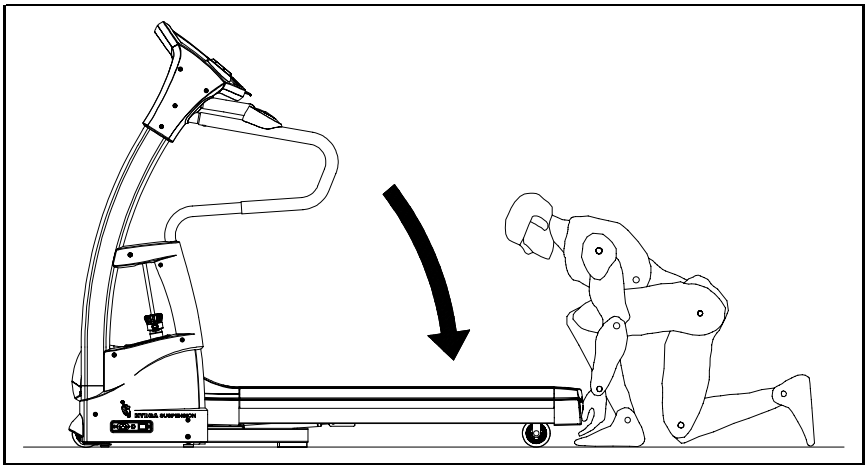

**Sie hören ein “klicken” wenn das Schloss einrastet.**

## AUSKLAPPEN DES LAUFBANDS

Stellen Sie sich hinter das Gerät und stützen Sie das Laufbrett ab. Öffnen Sie dann die Raste mit dem Fuß, indem Sie auf den Auslösehebel treten.
**UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE SICHER SEIN, DASS SIE EINEN FESTEN HALT HABEN WENN SIE DIE RASTE ÖFFNEN.**




**Öffnen sie die Raste mit dem Fuß indem Sie auf den Auslösehebel treten**

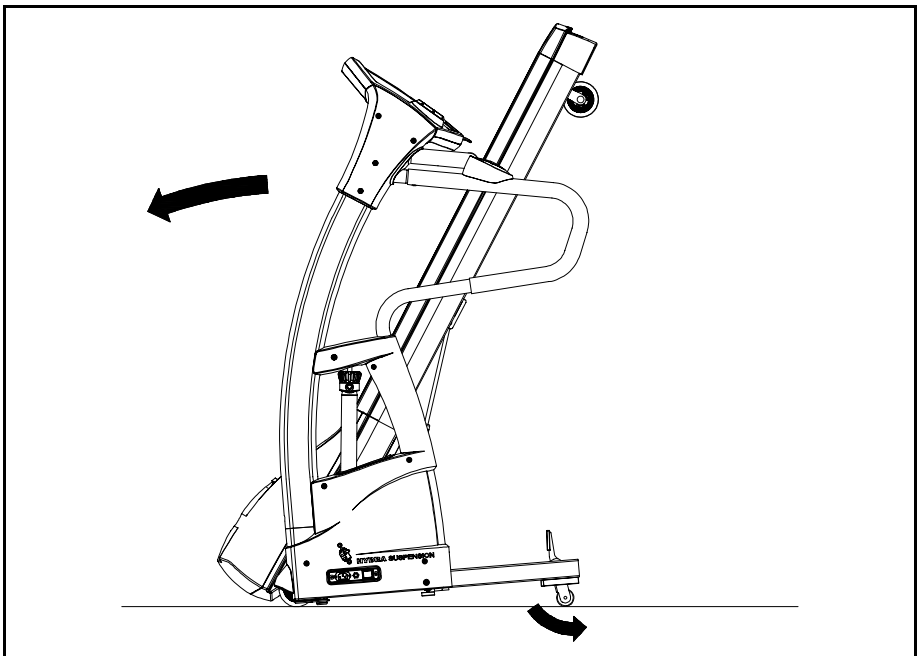


**Lassen Sie das Laufbrett langsam und sicher auf den Boden ab**

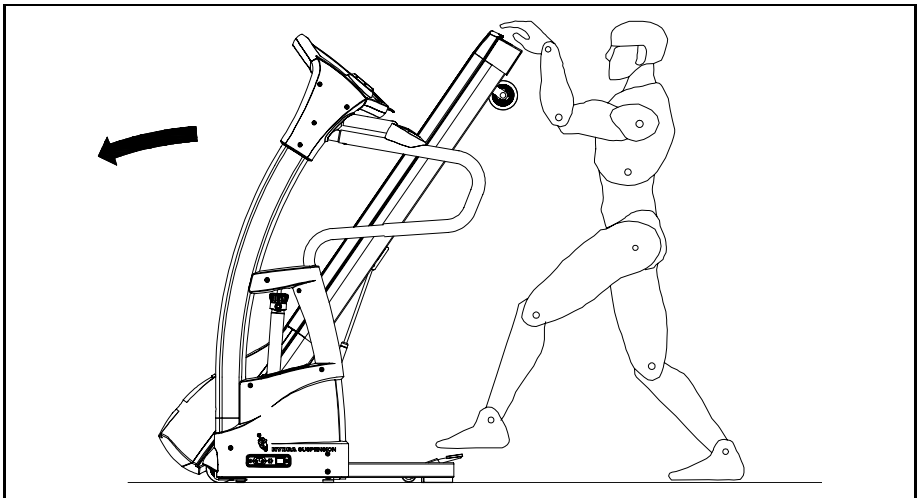
## TRANSPORTHINWEISE

**TRANSPORTHINWEISE**

Um Ihr Laufband zu verschieben, heben Sie es im eingeklappten Zustand einfach von hinten leicht an, so dass die Transportrollen herausklappen. Nun können Sie es leicht verschieben. Am gewünschten Ort klappen Sie die Transportrollen mit dem Fuß wieder ein.

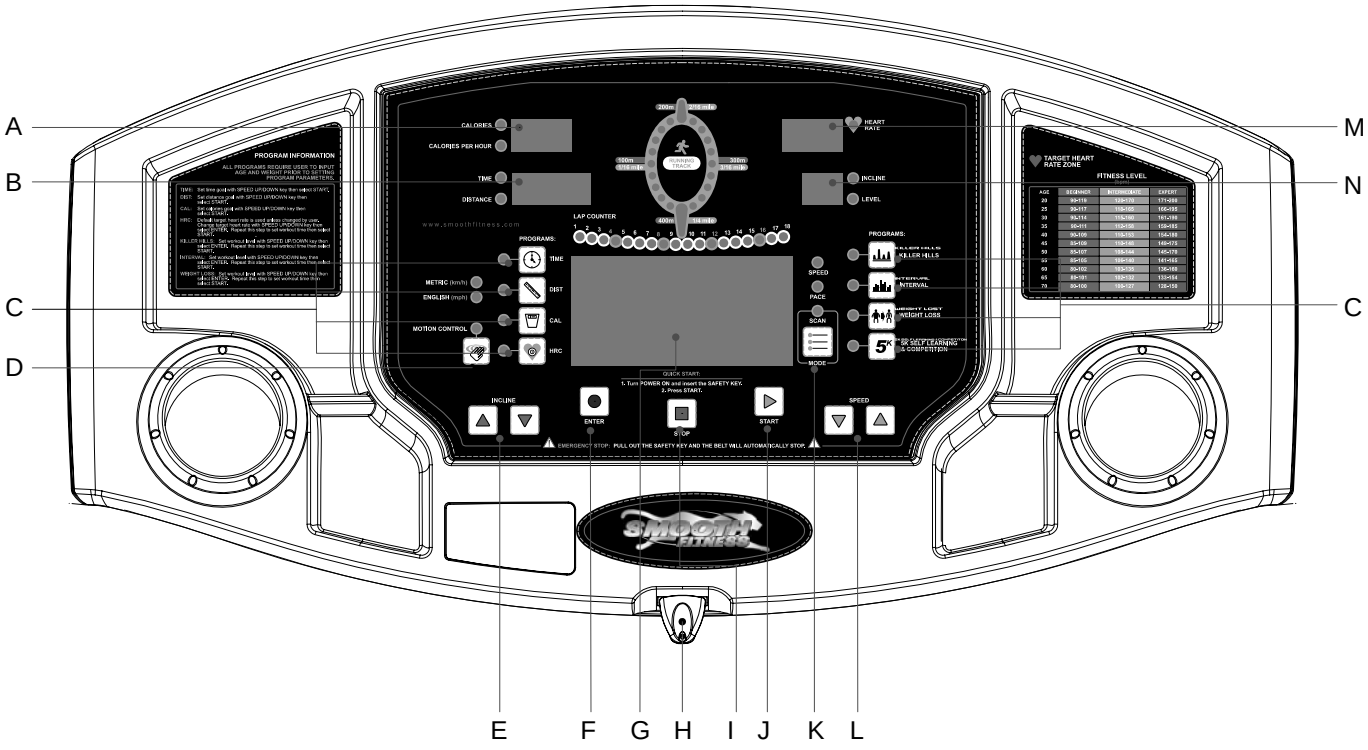


**Heben Sie das Laufband an, so dass die Transportrollen herausklappen**



**Am gewünschten Ort klappen Sie die Transportrollen mit dem Fuß wieder ein**

## COMPUTERBEDIENUNG




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kalorien/Kalorien pro Stunde** (Calories/Calories per hour**)** | **A** | **B** | **Zeit/Strecke** (Time/Distance) |
| **Vorgespeicherte Programme** (Preset Programs) | **C** | **D** | **Motion Control** |
| **Neigung Auf/Ab** Incline UP/DOWN | **E** | **F** | **Bestätigen** (Enter) |
| **Informationsmonitor** (Message Center | **G** | **H** | **Sicherheitsleine** (Safety Key) |
| **Stop** | **I** | **J** | **Start** |
| **Modus** (Mode | **K** | **L** | **Geschwindigkeit Auf/Ab** (Speed UP/DOWN) |
| **Puls** (Heart Rate | **M** | **N** | **Neigung/Level** (Incline/Level) |

Netzschalter Ein:

**Schalten Sie den Netzschalter unten am linken Ständer ein und stecken Sie die Sicherheitsleine ein.**

**SCHLAF-MODUS**
**Wenn der Netzschalter eingeschaltet ist begibt sich der Computer immer nach 3 Minuten, in denen keine Eingabe erfolgt, in den Schlaf-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste um aus dem Schlaf-Modus zum Aktiven Modus zurück zu kehren.**

3 SEKUNDEN COUNTDOWN
**Um Ihnen Vorbereitungszeit für das Training mit dem Laufband zu geben, zählt der Computer jedes mal wenn Sie auf Start drücken mit der Zeitanzeige einen Countdown von 3 Sekunden. Die Zeitanzeige zeigt hierbei „3-2-1“, dann läuft das Laufband an.**

**PAUSE / STOP**
**Während des Trainings können Sie pausieren, indem Sie die STOP/ENTER Taste einmal betätigen. Dabei werden alle Trainingsdaten eingefroren. Durch drücken der Start-Taste können Sie dann fortfahren. Bei zweimaligem drücken der Stop/Enter-Taste werden alle aktuellen Trainingsdaten gelöscht und Sie kehren zum Standardbildschirm zurück**

## COMPUTERBEDIENUNG

ENGLISCHES / METRISCHES SYSTEM
**Der Computer des Laufbands kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für Ihr Land von Werk aus voreingestellt sein. Falls Sie dennoch zwischen den Systemen wechseln müssen, beachten Sie bitte die folgenden Anweisungen:**

3. **Schalten Sie den Netzschalter auf EIN. Betätigen Sie die START-Taste auf dem Computer und halten Sie diese gedrückt. Stecken Sie die Sicherheitsleine ein und lassen Sie dann die START-Taste wieder los. Sie hören jetzt einen kurzen Piepton.**

4. **Drücken Sie die START-Taste um zwischen Englischem und Metrischem System hin und her zu schalten und drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Sie hören jetzt einen langen Piepton und der Computer kehrt mit den neuen Einstellungen zur Standardoberfläche zurück.**

QUICK START:
**Wenn das Laufband eingeschaltet ist können Sie mit der START-Taste den Schnellstart aktivieren. Das Training beginnt dann bei einer Startgeschwindigkeit von 0.8 km/h. Um die Geschwindigkeit zu verstellen benutzen Sie bitte die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um den Steigungsgrad einzustellen. Die Zeit-, Kalorien- und Streckenanzeige startet mit der Messung bei Null.**

PROGRAM:

**Um andere Programme auswählen zu können müssen Sie zuerst den Benutzer festlegen. Auf der Anzeige erscheint der Benutzercode sobald Sie ein voreingestelltes Programm wählen.**

**Auf der Anzeige erscheinen die Werkseinstellungen.**

**Auf der Kalorien (CALORIES) Anzeige erscheint die Werkseinstellung des Benutzergewichts: 68KG/150LB**
**Auf der Zeit (TIME) Anzeige erscheint die Werkseinstellung der Körpergröße: 170cm/67”**
**Auf der Geschwindigkeit (SPEED) Anzeige erscheint die Werkseinstellung Benutzer 1: U1**
**Auf der Neigungs (INCLINE) Anzeige erscheint die Werkseinstellung des Lebensalters: 35**
**Auf der Puls (HEART RATE) Anzeige erscheint die Werkseinstellung: 157**

Sobald die Benutzer 1 Eingaben geändert und gespeichert wurden erscheinen diese nach dem Einschalten des Gerätes anstelle der vom Werk voreingestellten Werte.

**Mit der NEIGUNG AUF/AB-Taste können Sie die Benutzercodes von U1 bis U9 auswählen. Bestätigen Sie mit ENTER. Wenn die Benutzerdaten zu einem früheren Zeitpunkt bereits eingestellt wurden drücken Sie noch einmal ENTER und halten Sie die Taste für 5 Sekunden. Dadurch überspringt der Computer die Eingabephase und Sie können direkt ein Programm auswählen. Um neue Benutzerdaten einzugeben befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:**

GEWICHT – **Nachdem Sie den Benutzercode bestätigt haben, zeigt die KAL./KAL.-PRO-STUNDE-Anzeige die voreingestellte oder gespeicherte Einstellung an und beginnt zu blinken. Stellen Sie Ihr Gewicht mit den NEIGUNG AUF/AB-Taste ein und bestätigen Sie mit Enter.**

GRÖßE – **Nachdem Sie das Gewicht eingestellt haben wird die Zeit/Strecken-Anzeige die voreingestellte oder gespeicherte Einstellung anzeigen und blinken. Stellen Sie Ihre Größe mit den NEIGUNG AUF/AB-Taste ein und bestätigen Sie mit Enter.**

**LEBENSALTER** – Nachdem Sie Ihre Größe eingestellt haben wird die NEIGUNG/LEVEL-Anzeige die voreingestellte oder gespeicherte Einstellung anzeigen und blinken. Stellen Sie Ihr Alter mit den GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit Enter.

**ZEITVORGABE**

In der Programm Einstellungsphase drücken Sie die -Taste auf dem Computer. Das Lämpchen der -Taste wird aufleuchten. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils leuchtet die Zeitanzeige auf und die voreingestellte Zeit von 30:00 Min erscheint und blinkt**.** Stellen Sie mit den GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit ein und bestätigen Sie mit Enter. Drücken Sie dann die Start-Taste um zu beginnen. Die Zeitanzeige wird nun von der voreingestellten Zeit herunterzählen. Alle anderen Trainingsdaten werden normal erfasst bis das Laufband anhält. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2Mph/3.2Km/h, die Neigung bei 0. Geschwindigkeit und Neigung können mit den GESCHWINDIGKEIT- bzw. NEIGUNG AUF/AB-Tasten angepasst werden.

Um zu pausieren drücken Sie während des Trainings die Stop-Taste. Geschwindigkeit und Neigung werden dabei auf die Anfangswerte zurückgesetzt, alle anderen Trainingsdaten eingefroren. Um fortzufahren drücken Sie bitte Start. Durch ein zweites Drücken der Stop-Taste während 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten zurückgesetzt und der Computer kehrt zur Standardoberfläche zurück. Sollten keine Tasten während dieser 30 Sekunden gedrückt werden kehrt der Computer automatisch zur Standardoberfläche zurück.

## COMPUTERBEDIENUNG

### STRECKENVORGABE:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die Taste auf dem Computer. Das Lämpchen der Taste wird aufleuchten. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils leuchtet die Streckenanzeige auf und die voreingestellte Strecke von ***0*** wird angezeigt und blinkt. Stellen Sie mit der NEIGUNG AUF/AB-Taste Ihre gewünschte Strecke ein und bestätigen Sie mit Enter. Drücken Sie dann die Start-Taste um zu beginnen. Die Streckenanzeige wird nun von der voreingestellten Strecke herunterzählen. Alle anderen Trainingsdaten werden normal erfasst bis das Laufband anhält. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2Mph/3.2Km/h, die Neigung bei 0.

Um zu pausieren drücken Sie während des Trainings die Stop-Taste. Geschwindigkeit und Neigung werden dabei auf die Anfangswerte zurückgesetzt; alle anderen Trainingsdaten eingefroren. Um fortzufahren drücken Sie bitte Start. Durch ein zweites Drücken der Stop-Taste während 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten zurückgesetzt und der Computer kehrt zur Standardoberfläche zurück. Sollten keine Tasten während dieser 30 Sekunden gedrückt werden kehrt der Computer automatisch zur Standardoberfläche zurück.

### KALORIENVORGABE:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die Taste auf dem Computer. Das Lämpchen der Taste wird aufleuchten. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils leuchtet die Kalorienanzeige auf und die voreingestellte Kalorieneingabe von ***0*** erscheint und blinkt. Stellen Sie mit der NEIGUNG AUF/AB-Taste die gewünschte Kalorienmenge ein und bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie dann die Start-Taste um zu beginnen. Die Kalorienanzeige wird nun von der voreingestellten Kalorienmenge herunterzählen. Alle anderen Trainingsdaten werden normal erfasst bis das Laufband anhält. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2Mph/3.2Km/h, die Neigung bei 0. Geschwindigkeit und Neigung können mit den NEIGUNG AUF/AB-Tasten angepasst werden.

Um zu pausieren drücken Sie während des Trainings die Stop-Taste. Geschwindigkeit und Neigung werden dabei auf die Anfangswerte zurückgesetzt alle anderen Trainingsdaten eingefroren. Um fortzufahren drücken Sie bitte Start. Durch ein zweites Drücken der Stop-Taste während 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten zurückgesetzt und der Computer kehrt zur Standardoberfläche zurück. Sollten keine Tasten während dieser 30 Sekunden gedrückt werden kehrt der Computer automatisch zur Standardoberfläche zurück.

### BERGAUF - BERGAB

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die Taste. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils erscheint auf der Levelanzeige eine ***01*** und blinkt. Es kann aus 12 verschiedenen Trainingslevels ausgewählt werden. Stellen Sie mit den NEIGUNG/LEVEL AUF/AB-Tasten den gewünschten Level ein, bestätigen Sie mit ENTER. Die Zeitanzeige wird nun die vorgespeicherte Trainingszeit von 24:00 min anzeigen. Drücken Sie die NEIGUNG AUF/AB-Taste um die Trainingszeit in 4-Minutenblöcken einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER die gewünschte Trainingszeit und drücken Sie anschließend die START-Taste um das Programm zu starten. Das Programm läuft nun abwechselnd 2 Minuten mit minimaler Neigung und 2 Minuten mit maximaler Neigung bis die Zeit abgelaufen ist. Dies wird in 4-Minuten-Segmenten wiederholt, bis die Zeit abgelaufen ist.

Vorgespeicherte Geschwindigkeit: 2.0MPH/3.2KMPH, verändern Sie die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten.

**BERGAUF – BERGAB - TRAINING**

| LEVEL | MIN. NEIGUNG % | MAX. NEIGUNG % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 4 |
| 2 | 1 | 5 |
| 3 | 2 | 6 |
| 4 | 3 | 7 |
| 5 | 4 | 8 |
| 6 | 5 | 9 |
| 7 | 6 | 10 |
| 8 | 7 | 11 |
| 9 | 8 | 12 |
| 10 | 9 | 13 |
| 11 | 10 | 14 |

## COMPUTERBEDIENUNG

### GESCHWINDIGKEITSINTERVALL:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die Taste. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils erscheint auf der Levelanzeige eine ***01*** und blinkt. Es kann aus 12 verschiedenen Trainingslevels ausgewählt werden. Drücken Sie die NEIGUNG AUF/AB um Ihr gewünschtes Level auszuwählen, bestätigen Sie mit ENTER. Die Zeitanzeige wird nun die vorgespeicherte Trainingszeit von 24:00 min anzeigen. .Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Taste um die Trainingszeit in 4-Minutenblöcken einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER. Mit Start beginnen Sie mit dem Training. Das Programm läuft nun abwechselnd 2 Minuten mit minimaler Geschwindigkeit und 2 Minuten mit maximaler Geschwindigkeit bis die Zeit abgelaufen ist.

Vorgespeicherter Neigungslevel: 0%. Verändern Sie die Neigung mit den NEIGUNG AUF/AB-Tasten.

**GESCHWINDIGKEITSINTERVAL**

| LEVEL | MIN. GESCHWINDIGKEIT ml | MAX. GESCHWINDIGKEIT ml | LEVEL | MIN. GESCHWINDIGKEIT km | MAX. GESCHWINDIGKEIT km |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1.8 | 3.0 | 1 | 2.9 | 4.8 |
| 2 | 2.0 | 3.4 | 2 | 3.2 | 5.4 |
| 3 | 2.2 | 3.8 | 3 | 3.5 | 6.1 |
| 4 | 2.4 | 4.2 | 4 | 3.8 | 6.7 |
| 5 | 2.6 | 4.6 | 5 | 4.2 | 7.4 |
| 6 | 2.8 | 5.0 | 6 | 4.5 | 8.0 |
| 7 | 3.0 | 5.4 | 7 | 4.8 | 8.6 |
| 8 | 3.2 | 5.8 | 8 | 5.1 | 9.3 |
| 9 | 3.4 | 6.2 | 9 | 5.4 | 9.9 |
| 10 | 3.6 | 6.6 | 10 | 5.8 | 10.6 |
| 11 | 3.8 | 7.0 | 11 | 6.1 | 11.2 |
| 12 | 4.0 | 7.2 | 12 | 6.4 | 11.5 |

### FETTVERBRENNUNG:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die Taste. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils erscheint auf der Levelanzeige eine ***01*** und blinkt. Es kann aus 12 verschiedenen Trainingslevels ausgewählt werden. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um Ihr gewünschtes Level auszuwählen; bestätigen Sie mit ENTER. Die Zeitanzeige wird nun die vorgespeicherte Trainingszeit von 30:00 min anzeigen. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Trainingszeit in 5-Minutenblöcken einzustellen. Bestätigen Sie mit Enter. Mit Start beginnen Sie mit dem Training. Das Programm läuft nun abwechselnd 2 Minuten mit minimaler Geschwindigkeit/Neigung und 2.5 Minuten mit maximaler Geschwindigkeit/Neigung bis die Zeit abgelaufen ist.

**FETTVERBRENNUNG**

| LEVEL | MIN: GESCHWINDIGKEIT ml | MAX. GESCHWINDIGKEIT ml | MIN. NEIGUNG% | MAX NEIGUNG% |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1.6 | 2.8 | 0 | 3 |
| 2 | 1.8 | 3.0 | 0 | 4 |
| 3 | 2.0 | 3.2 | 1 | 5 |
| 4 | 2.2 | 3.4 | 1 | 6 |
| 5 | 2.4 | 3.6 | 2 | 7 |
| 6 | 2.6 | 3.8 | 2 | 8 |
| 7 | 2.8 | 4.0 | 3 | 9 |
| 8 | 3.0 | 4.2 | 3 | 10 |
| 9 | 3.2 | 4.4 | 3 | 11 |
| 10 | 3.4 | 4.6 | 4 | 12 |
| 11 | 3.6 | 4.8 | 4 | 13 |
| 12 | 3.8 | 5.0 | 4 | 14 |

**FETTVERBRENNUNG**

| LEVEL | MIN: GESCHWINDIGKEIT km | MAX. GESCHWINDIGKEIT km | MIN. NEIGUNG% | MAX NEIGUNG% |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.6 | 4.5 | 0 | 3 |
| 2 | 2.9 | 4.8 | 0 | 4 |
| 3 | 3.2 | 5.1 | 1 | 5 |
| 4 | 3.5 | 5.4 | 1 | 6 |
| 5 | 3.8 | 5.8 | 2 | 7 |
| 6 | 4.2 | 6.1 | 2 | 8 |
| 7 | 4.5 | 6.4 | 3 | 9 |
| 8 | 4.8 | 6.7 | 3 | 10 |
| 9 | 5.1 | 7.0 | 3 | 11 |
| 10 | 5.4 | 7.4 | 4 | 12 |
| 11 | 5.8 | 7.7 | 4 | 13 |
| 12 | | | | |

**COMPUTERBEDIENUNG**

5K TRAINING UND WETTKAMPF:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die 5K Taste. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils, erscheint auf der Streckenanzeige 5(KM)/3(MILE). Für Erstbenutzer gibt es ein voreingestelltes Geschwindigkeits- und Neigungs % Programm. Drücken Sie Start um mit dem Programm zu beginnen. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit eingestellt und der Neigungsgrad erhöht werden. Die Streckenanzeige wird auf 0 herunterzählen. Die benötigte Zeit und die verbrannten Kalorien werden gespeichert und auf dem Monitor angezeigt, so dass der Benutzer beim nächsten Mal gegen sich selbst antreten kann.

HEART RATE CONTROL:

In der Programmeinstellungsphase drücken Sie die ♥ Taste. Danach muss der Benutzercode gewählt werden. Nach Eingabe eines vollständigen Benutzerprofils erscheint auf der Zeitanzeige die voreingestellte Zeit 60:00 und blinkt. Stellen Sie Ihre gewünschte Trainingszeit mit der NEIGUNG AUF/AB-Taste ein und bestätigen Sie mit Enter. Mit Start beginnen Sie mit dem Training. Achten Sie darauf, dass Sie während dem Training den Brustgurtsensor tragen oder die Hände immer an den Handpulssensoren haben. Ohne Kontakt zu den Sensoren bricht das Programm automatisch ab.

AUFWÄRMEN – Nachdem Sie die Trainingszeit eingestellt haben beginnt ein 3 minütiges Aufwärmprogramm, das Ihnen helfen soll; die minimale Trainings-Herzfrequenz zu erreichen. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2mph / 3.2 km/h und die Neigung bei 0. Wenn Ihr aktueller Puls die minimale Trainingsfrequenz nicht erreicht wird die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0.5 km/h erhöht. Sollte die Trainingsfrequenz erreicht werden bleibt die Geschwindigkeit konstant bis die 3 Minuten abgelaufen sind. Dann wird das Hauptprogramm gestartet. Sollte die minimale Trainingsfrequenz während der ersten 3 Minuten nicht erreicht werden wird das Aufwärmprogramm um 3 Minuten verlängert. Während dieser zweiten 3 Minuten bleibt die Geschwindigkeit gleich, jedoch wird die Neigung alle 15 Sekunden erhöht bis die minimale Trainingsfrequenz erreicht ist. Ist dies der Fall wird nach Ablauf der 3 Minuten das Hauptprogramm gestartet. Sollte jedoch auch in dieser zweiten Aufwärmphase die Trainings-Herzfrequenz nicht erreicht werden wird eine dritte Aufwärmphase von 3 Minuten angeschlossen. Bei dieser dritten Phase bleiben Geschwindigkeit und Neigung konstant. Wird in dieser Phase der gewünschte Puls noch immer nicht erreicht bricht das Programm automatisch ab und die Geschwindigkeit zeigt das Wort FAIL (Fehler).

**HEART RATE CONTROL MAIN PROGRAM –** Nachdem der minimale Trainingspuls erreicht und das Aufwärmprogramm abgeschlossen ist startet das Hauptprogramm und die Zeitanzeige zählt von der voreingestellten Zeit herunter. Während des Programms wird die Neigung alle 15 Sekunden um einen Prozentpunkt erhöht bis der maximale Trainingspuls erreicht ist. Sollte die Neigung bei 15 % ankommen und der maximale Trainingspuls wurde noch nicht erreicht, erhöht sich auch die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0.8 km/h bis der maximale Trainingspuls erreicht wurde. Sollte Ihr Puls den maximalen Trainingspuls überschreiten, reduziert sich die Neigung um 1% alle 15 Sekunden bis Ihr Puls wieder im normalen Bereich liegt oder die Neigung bei 0% ist. Sollte Ihr Puls dann immer noch zu hoch sein, sinkt auch die Geschwindigkeit bis Ihr Puls wieder im Trainingbereich liegt.

ABKÜHLEN – Nachdem das Zielpulsprogramm abgelaufen ist beginnt ein 1-minütiges Abkühlprogramm. Die Neigung senkt sich auf 0% und die Geschwindigkeit beträgt hierbei nur 3.2 km/h während die Zeit von 1:00 Minute auf 0 herunterzählt.

**COMPUTERBEDIENUNG**

## ANWENDUNG DES BRUSTGURT-HERZSENSORS:

Für eine fehlerfreie Anwendung sollten Sie den Brustgurt quer über Ihrer Brust, etwas unterhalb der Brustlinie, tragen, wie es auf der folgenden Zeichnung zu sehen ist. Um die Funktionstüchtigkeit zu garantieren, sollte der Brustgurt angefeuchtet werden. Bitte befeuchten Sie die beiden Gummipolster unter dem Gurt bevor Sie mit dem Training beginnen.

.

## BEDIENUNG MOTION CONTROL

**VERWENDUNG VON MOTION CONTROL** (BEACHTEN: ABBILDUNG KANN SICH VON IHREM LAUFBAND UNTERSCHEIDEN):

**5.** Drücken Sie die *Motion Control* - Taste am Computer, um diese Funktion ein-/und auszuschalten.

- Wenn die LED-Lampe **an** ist, ist die *Motion Control* aktiv.
- Wenn die LED-Lampe **aus** ist, ist die *Motion Control* ausgeschalten.

**6.** Wenn die *Motion Control* eingeschalten ist, halten Sie die rechte Hand ca. 15 cm oberhalb des Sensors am rechten Haltebügel, um dadurch die Geschwindigkeit zu erhöhen. Der Sensor gibt pro „scan" ein akustisches Signal und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,1 MPH bzw. 0,1 km/h pro Signalton. Halten Sie Ihre rechte Hand dauerhaft über den Sensor, ertönt ein längerer Signalton und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 MPH bzw. 0,5 km/h pro Sekunde.

**2.** Der rechte Sensor erhöht die Geschwindigkeit

**7.** Halten Sie die linke Hand ca. 15 cm oberhalb des Sensors am linken Haltebügel, um die Geschwindigkeit zu verringern. Der Sensor gibt pro „scan" ein akustisches Signal und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,1 MPH bzw. 0,1 km/h pro Signalton. Halten Sie Ihre linke Hand dauerhaft über den Sensor, ertönt ein längerer Signalton und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,1 MPH bzw. 0,1 km/h pro Sekunde.

**3.** Der linke Sensor verlangsamt die Geschwindigkeit

**8.** Halten Sie beide Hände gleichzeitig ca. 15 cm über beide Sensoren. Der Sensor gibt zwei kurze Signaltöne und stoppt dann das Laufband.

- **Achtung: Schalten Sie die *Motion Control Funkton* immer ab, bevor Sie das Laufband ausschalten.**

**4.** Beide Sensoren gleichzeitig stoppen das Laufband

## INSTANDHALTUNG

**Wie warte ich mein Laufband?**

Eine regelmäßige Wartung ist sehr wichtig, um sicher zu stellen, dass Ihr Laufband immer bestens funktioniert. Unsachgemäße Wartung kann Schäden nach sich ziehen und die Lebenszeit Ihres Laufbandes verkürzen.

- **WICHTIG**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.

- Untersuchen Sie Ihr Laufband regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile gegebenenfalls nach. Tauschen Sie abgenutzte Teile sofort aus.

**EINSTELLEN DES LAUFBANDES**:

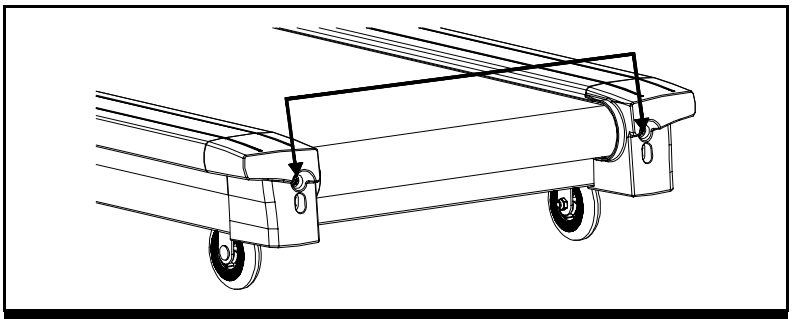
Das Laufband wurde in der Fabrik bereits korrekt eingerichtet. Unebene Untergründe, der Transport, oder sonstige Gründe, könnten allerdings ein Verrutschen des Bandes aus seiner mittleren Position verursachen. Dadurch könnte das Band an der seitlichen Plastikabdeckung reiben und Schaden erleiden. Um das Band wieder in seine ursprüngliche korrekte Position zu bringen, richten sie sich bitte nach den folgenden Anweisungen:

1. Wenn das Band dazu neigen sollte nach rechts zu wandern, drehen Sie die rechte Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach rechts tendieren können Sie auch die linke Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg Ihrer Maßnahme.

2. Wenn das Band dazu neigen sollte nach links zu wandern, drehen Sie die linke Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir Empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach links tendieren, können Sie auch die rechte Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg Ihrer Maßnahme.

- Scheint sich Ihr Laufband gelockert zu haben, so ziehen Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig um ¼ Umdrehung fest. Sollte es zu straff oder überdehnt wirken, dann lockern Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig.

**WARNUNG: Ziehen Sie die Verstellschrauben nicht zu fest an. Dies könnte die Lager beschädigen.**



**Die Verstellschrauben befinden sich an der Rückseite des Geräts**

## INSTANDHALTUNG

**REINIGUNG**:

Ein regelmäßiges Säubern des Laufbands kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Warnung**: Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, überprüfen Sie ob der Netzstecker des Gerätes gezogen ist bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- **Wichtig**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.
- **Nach jedem Training**: Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.

**Wöchentlich**: Der Gebrauch einer Laufbandmatte wird für eine einfachere Reinigung empfohlen. Schmutz von Ihren Schuhen kommt in Kontakt mit dem Laufband und kann auch unter das Laufband geraten. Saugen Sie deshalb wöchentlich unter dem Laufband.

**LAUFBAND-SCHMIERUNG**

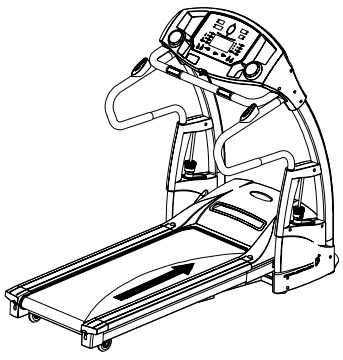
Das Laufband wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts nach ausreichender Schmierung empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands im ersten Jahr, bzw. während der ersten 500 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein.

Nach 30 Tagen bzw. nach 30 Stunden Benutzung sollten Sie die Ränder des Laufbandes anheben und die Oberfläche des Laufbretts befühlen. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon ertasten können ist eine Schmierung nicht notwendig. Sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:

Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

**Wie schmiere ich mein Laufband?**

5. Positionieren Sie das Laufband so, dass sich der Saum oben und in der Mitte der Lauffläche befindet.
6. Führen Sie die Spraydüse in die Schmiermittel-Dose ein.
7. Positionieren Sie die Spraydose zwischen dem Laufband und der Lauffläche ca. 15 cm von der vorderen Kante des Laufbands entfernt, indem sie eine Seite des Laufbands leicht anheben. Geben Sie von dem Silikonspray auf das Laufbrett und arbeiten Sie sich von vorne nach hinten vor. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. 4 Sekunden auf jeder Seite.
8. Lassen Sie das Silikon eine Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder benutzen.



**Sprühen Sie Silikon von vorne nach hinten zwischen Laufband und Lauffläche**

## GARANTIEERKLÄRUNG

Lesen und befolgen Sie unbedingt die Aufbau- und Betriebsanleitung bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

**Garantieumfang**: Smooth Fitness garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass jedes neue Produkt frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist.

**Dauer der Garantie**: Die Dauer der Garantie auf dieses Produkt für den Einsatz im Heimbereich gilt ab Datum des Kaufes und gliedert sich auf wie folgt:

| Rahmen | Motor | Elektronische Komponenten | Sonstige Anbauteile | Instandsetzungs-Kosten |
|---|---|---|---|---|
| 30 Jahre | 10Jahre | 2 Jahre | 2 Jahre | 2 Jahre |

- Smooth Fitness übernimmt für eine Garantiezeit von 2 Jahren die Kosten für den Versand von Ersatzteilen.
- Smooth Fitness behält sich das Recht vor, beschädigte Teile auf unsachgemäßen Gebrauch zu untersuchen.
- Die Garantiedauer für den Einsatz im semi-professionellen Bereich (max. 3 Stunden Gebrauch pro Tag) beläuft sich auf EIN (1) Jahr.

Zum Nachweis der Garantiezeit ist eine Kopie des Kaufbelegs notwendig. Es wird empfohlen, den original Kaufbeleg gemeinsam mit dieser Anleitung aufzubewahren.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch nach Ablauf der Garantiezeit jederzeit unter der unten aufgeführten Telefonnummer zu Verfügung, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Jegliche Maßnahmen, sei es die Reparatur oder der Austausch der betroffenen Teile bzw. des Produkts, liegen im alleinigen Ermessen von Smooth Fitness und deren anerkannten Service Partnern. Sollten Reparaturen notwendig sein, liegt es im Ermessen von Smooth Fitness, ob die Reparatur vor Ort, oder, nach Rücksendung im Service Center vorgenommen wird.

Reparierte bzw. ausgetauschte Teile gliedern sich in die verbleibende Garantielaufzeit des Originalprodukts ein. Jegliche technische Beratung zur Benutzung des Produkts, die der Kunde vor oder nach der Lieferung erhält, erfolgt kostenfrei und nach bestem Wissen und Gewissen von Smooth Fitness. Die Befolgung der erfolgten Beratung geschieht jedoch auf eigenes Risiko.

**Einlösen der Garantieleistungen**: Im Garantiefall kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Models (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

**Garantieeinschränkungen**: Diese Garantie deckt keine Schäden und Probleme, die durch Unfall, unsachgerechten Aufbau, übersehene Warnhinweise, unsachgemäße Anwendung, Missbrauch, oder Transportschäden entstehen. Smooth Fitness gibt keine Garantie für Schäden, die durch Reparaturen oder Manipulationen am Gerät entstehen, die durch nicht-autorisierte Reparaturwerkstätten vorgenommen wurden.
Unsachgemäße Lagerung des Geräts außerhalb des Wohnbereichs, z.B. in der Garage, kann die Garantieansprüche einschränken.

Diese Garantie gilt nicht für Produkte, die an Ziele außerhalb von Deutschland, Österreich und England verschifft oder verschickt wurden. Die Garantie ist ebenfalls nicht gültig wenn das Produkt im kommerziellen Bereich oder Verleih eingesetzt wird. Folgeschäden werden durch diese Garantie nicht abgedeckt.

ES GELTEN DIE GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN DES JEWEILIGEN VERKAUFSLANDES. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH JEGLICHE SONSTIGE GARANTIEVEREINBARUNG. DIE GARANTIEZEIT BEGINNT MIT DEM KAUF DES PRODUKTS. SMOOTH FITNESS HAFTET NICHT FÜR FOLGESCHÄDEN DURCH BESCHÄDIGTE TEILE. DIE HAFTUNG VON SMOOTH FITNESS BESCHRÄNKT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE OBEN GENANNTEN LEISTUNGEN SOWEIT NICHT VOM GESETZGEBER ANDERS GEREGELT.

Für Hilfe beim Aufbau, oder um Ersatzteile zu bestellen, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Models (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

## WICHTIGE SCHRITTE

**Warnung**:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lassen Sie während des Trainings und/oder ohne Aufsicht, keine Kinder in die Nähe des Gerätes.

Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt um einen guten Zustand beizubehalten.

**Bevor Sie beginnen**:

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern.

Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.

- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.

- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen, und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze, die von Alter und Kondition abhängig ist.

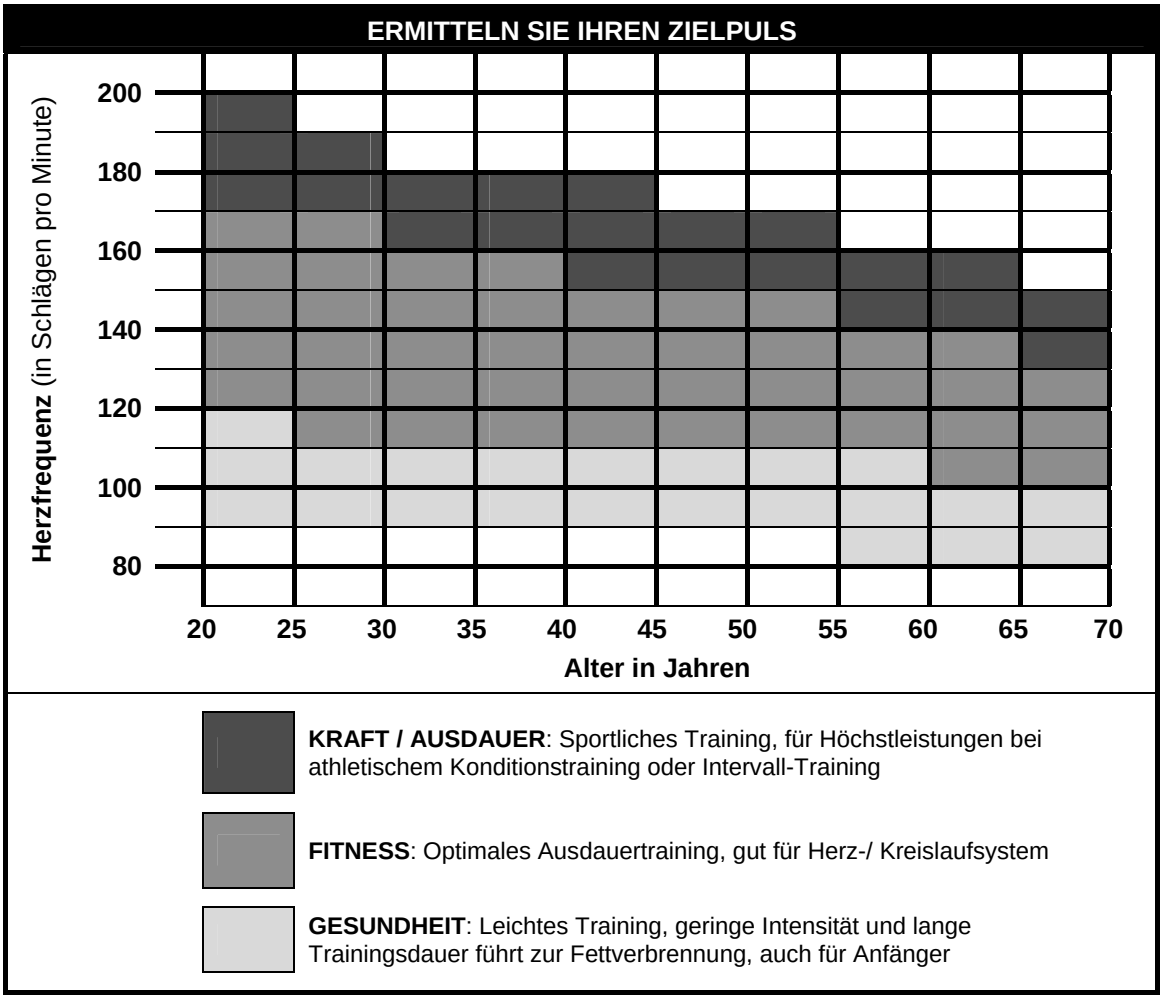
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich, Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

## ZIELPULS

**Der Puls**:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Zielpuls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie Sie Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der linken und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten. Zählen Sie wie oft Ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Zielpuls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Zielpuls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Zielpuls zu ermitteln:



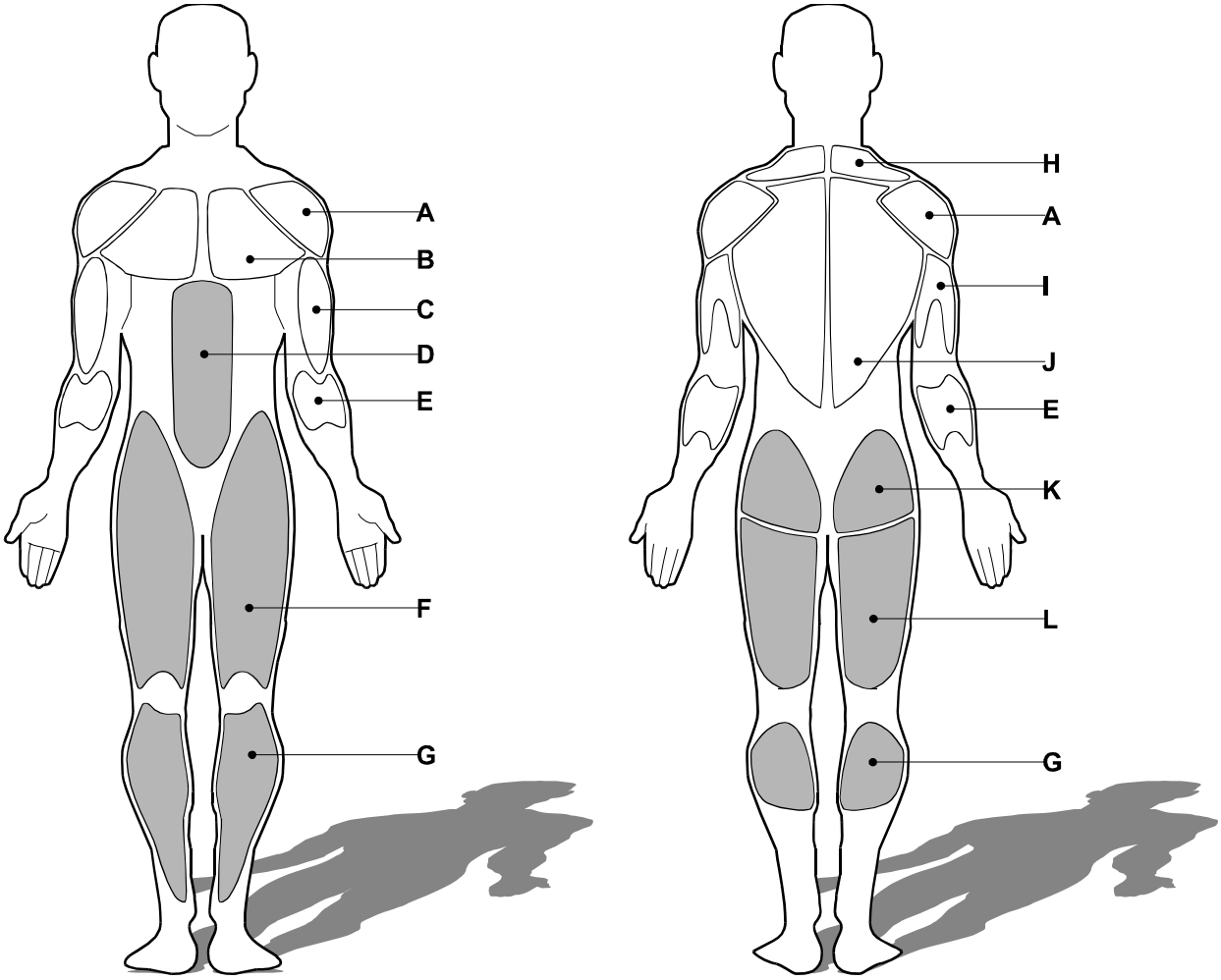

**Aerobes Training**:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lungen und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

## MUSKELÜBERSICHT

**Beanspruchte Muskelgruppen**:

Das Trainingsprogramm dieses Produkts ist vornehmlich auf die unteren Muskelgruppen des Körpers ausgerichtet. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Übersicht grau hinterlegt.




**MUSKELGRUPPEN**

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Schultermuskeln | Brustmuskeln | G |
| B | Bizeps-Muskeln | Unterleibsmuskeln | H |
| C | Unterarmmuskeln | Quadrizeps-Muskeln | I |
| D | Wadenmuskeln | Trapez- Muskeln | J |
| E | Trizeps-Muskeln | Rückenmuskeln | K |
| F | Gesäßmuskeln | Oberschenkelmuskulatur, | L |

## DEHNUNGSÜBUNGEN

**Aufwärmen und Abkühlen**:

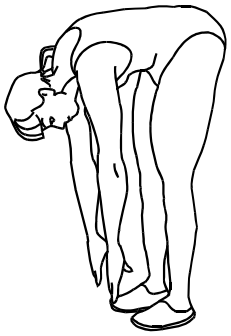
Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, Aerobic-Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

## DEHNUNGSÜBUNGEN

### Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



### Schultern heben

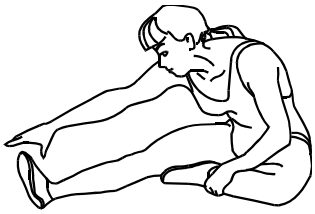
Heben Sie Ihre rechte Schulter für einen Zähler zu ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr während Sie die rechte Schulter wieder entspannen.

### Innere Oberschenkel dehnen

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

### Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

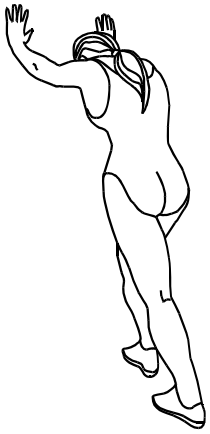


### Seiten dehnen

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

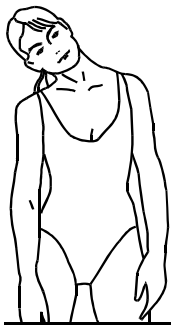
### Waden dehnen

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



### Kopf rollen

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.



## PROBLEMBEHANDLUNG

**BEACHTEN**: Berühren Sie niemals die interne Verkabelung des Geräts ohne vorher den Hersteller konsultiert zu haben.

**Das Laufband startet nicht**:

1. Überprüfen Sie ob die Vorgaben aus dem Kapitel Anschlusshinweise in dieser Anleitung erfüllt sind.

2. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter erneut.

3. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie die das Laufband betreiben wollen. Falls Sie herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

4. Lassen Sie die Steckdose von einem Elektriker auf korrekte Spannung überprüfen.

**Das Laufband schaltet sich während dem Gebrauch ab:**

1. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken sie den Schalter erneut. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie den Technischen Dienst.

2. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie das Laufband betreiben wollen. Falls die Sicherung herausgesprungen ist, aktivieren Sie sie wieder, oder lassen Sie sie von einem Elektriker ersetzen.

**Das Laufband verlangsamt sich während dem Gebrauch:**

1. Überprüfen Sie ob die Vorgaben aus dem Kapitel Anschlusshinweise in dieser Anleitung erfüllt sind. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie den Technischen Dienst.

**Das Laufband verrutscht, oder befindet sich nicht mittig auf der hinteren Rolle:**

Beachten Sie den Abschnitt “Einstellen des Laufbandes” in dieser Anleitung. Sollten Sie weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an den Technischen Dienst.

Smooth Fitness LLC
PO BOX 436
Farnborough
GU14 4BS
United Kingdom

Phone: 0800-09 72 100
mail: info@smoothfitness.co.uk

Website:
**www.smoothfitness.co.uk**

Smooth Fitness LLC
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany

Tel. + 49 (911) 810 59 24
Fax. + 49 (911) 36 68 05 93
mail: info@smoothfitness.de

Website:
**www.smoothfitness.de**